DOCUMENT RESUME

ED 392 287 FL 801 047

TITLE	Nuestra Familia y la Salud (Our Family and Its Health).
INSTITUTION	Instituto Nacional para la Educacion de los Adultos, Mexico City (Mexico).
PUB DATE	Dec 87
NOTE	300p.; For related documents, see FL 801 048-068. Photographs may not copy well. Includes numerous photographs and illustrations.
PUB TYPE	Guides - Classroom Use - Instructional Materials (For Learner) (051)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC12 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Accident Prevention; Adult Basic Education; Adult Students; Birth; Community Education; Family Life; First Aid; Foreign Countries; *Functional Literacy; *Health Education; *Instructional Materials; Public Health; *Spanish Speaking; Textbook Content
IDENTIFIERS	*Mexico

ABSTRACT

This book is part of a Mexican series of instructional materials designed for Spanish speaking adults who are in the process of becoming literate or have recently become literate in their native language. It provides instruction on knowing about, and caring for, the health of one's family. Topics covered include community health, pregnancy, childbirth, infant care, children's health, the health and development of young people, health problems to be aware of, and accident prevention and first aid. (Adjunct ERIC Clearinghouse for ESL Literacy Education) (CK)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED 392 287

Instituto Nacional para la Educación de los Adultos

Nuestra Familia y la Salud

PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Marta Sanchez Siler
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
☑ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

FL801047

BEST COPY AVAILABLE

Dirección de Alfabetización

Dirección de Educación Comunitaria

Diciembre 1987

Nuestra Familia y la Salud

Dirección de Alfabetización

000 3

Dirección de Educación Comunitaria

Secretario de Educación Pública
Lic. Miguel González Avelar

Director General del INEA
Lic. Fernando Zertuche Muñoz

Director de Educación Comunitaria
Lic. Jorge Antonio Hidalgo Rodríguez

Diseño Pedagógico
Dr. Juan Fco. Millán Soberanes
Lic. Lucila Valencia de la Mora
Lic. Ana Deltoro

Asesoría Médica
Dr. Rodolfo Rojas Rubí
Dra. Lourdes Juan

Desarrollo de Contenidos
Leticia Reyes, Mario Salvador González, Luis Fernando Ament, Juan Pablo Anchondo, José María Torres, Alfonso Letechipía, Pedro Rosas.

Diseño Gráfico
David Cepeda Hinojosa, Rubén Coronel García, Manuel Serrano Flores, Armando Roldán Delgadillo, Luis Huitrón García, Armando Lozano Garduño, Edgar Rodríguez López, Enrique Flores Zárate

Fotografía
Rafael Valencia Nieto y Luis Villaseñor

Viñetas
Jorge Ferrer

Producción
Javier Mac Gregor, Mauricio Amancio Chassin, Katherine Geordie-Yatrides, Álvarez de la Cadena

El Instituto Nacional para la Educación de los Adultos agradece la colaboración del personal médico del Hospital [illegible] del IMSS de Año de Rosales, Mich., y a las Delegaciones del INEA en [illegible], Estado de Hidalgo, México, Michoacán y Veracruz.

© 198[illegible] Instituto Nacional para la Educación de los Adultos. Derechos reservados conforme la Ley.
Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio sin autorización del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos.

BEST COPY AVAILABLE

Estimado lector:

Este libro que ponemos en sus manos está basado en el desarrollo alcanzado por las diferentes instituciones que en nuestro país trabajan en el campo de la salud. Opiniones autorizadas, como son los médicos, enfermeras, promotores y comités que han participado en el desarrollo de programas de salud y bienestar de las comunidades, han servido para la elaboración de este libro.

Ahora que usted ya sabe leer y escribir lo invitamos a seguir afirmando a través de este libro los conocimientos que ha adquirido a lo largo de la vida, en relación con la salud, las enfermedades, la crianza de los hijos, la alimentación, la vivienda y la higiene de la comunidad.

Aprender a leer fue el primer paso. Lo invitamos a dar muchos más buscando, investigando y aprendiendo cosas nuevas, mediante la lectura de éste y de otros libros.

También lo invitamos a seguir aprendiendo de las pláticas con sus vecinos, familiares, compañeros de trabajo, así como con el personal que cuida y promueve la salud en las clínicas y hospitales que se encuentran cerca de su comunidad.

Secretaría de Educación Pública

Instituto Nacional para la Educación de los Adultos

Contenido

Capítulo 1. Comunidad y salud. **7**

Capítulo 2. Esperando un hijo. **53**

Capítulo 3. El nacimiento de un niño. **79**

Capítulo 4. El recién nacido. **119**

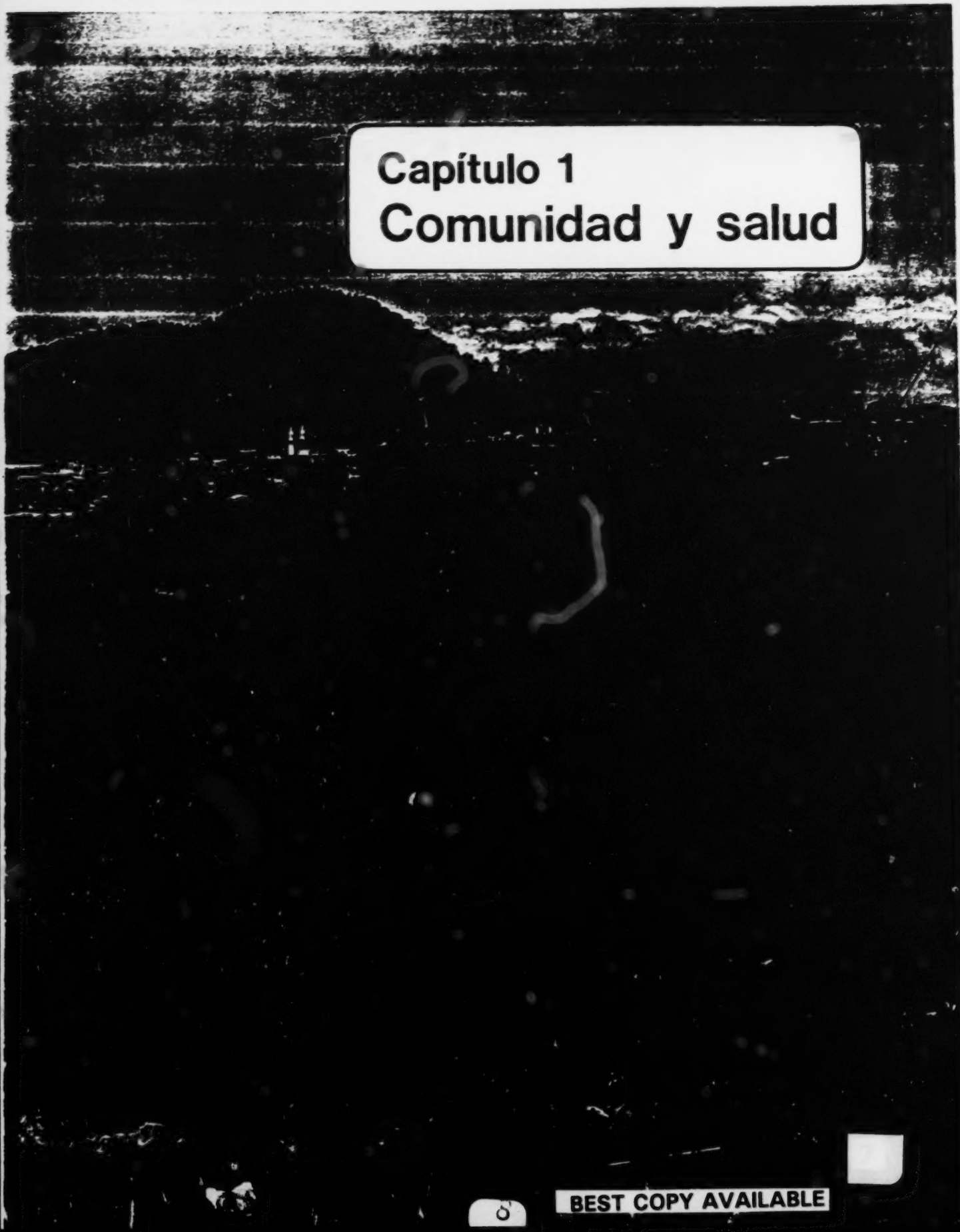
Capítulo 5. La salud de los niños. **149**

Capítulo 6. La salud en el desarrollo de los jóvenes. **189**

Capítulo 7. Problemas de salud que conviene conocer. **217**

Capítulo 8. Prevención de accidentes y primeros auxilios. **239**

BEST COPY AVAILABLE



Capítulo 1
Comunidad y salud

BEST COPY AVAILABLE

Comunidad y Salud

A lo largo de la vida unas veces nos sentimos bien y otras mal.

Cuando estamos sanos nos sentimos contentos, con ganas de trabajar y convivir en la familia y con los miembros de la comunidad.

BEST COPY AVAILABLE

La salud de los hombres, mujeres, niños, jóvenes y ancianos, depende de la alimentación, la higiene personal y la seguridad de la casa, de la convivencia y ayuda en la familia, del deporte y del trabajo que realizamos en la comunidad.

El funcionamiento de nuestro cuerpo así como nuestra fortaleza y entusiasmo o debilidad y decaimiento, dependen de lo que comemos y bebemos, de cuánto trabajamos y descansamos, de cómo cuidamos o descuidamos nuestro cuerpo y de cómo protegemos el medio ambiente.

Nosotros formamos parte del medio ambiente y estamos en contacto con otros seres vivos: plantas y animales, unos grandes como los perros, los puercos y las vacas, otros chicos como las moscas, las cucarachas y las ratas; y otros tan pequeños que no los podemos ver, como los microbios.

Algunos de estos seres vivos nos producen problemas de salud como diarreas, gripas, sarampión, anginas, poliomielitis, tiña y todo tipo de infecciones.

Así pues, todo lo que hacemos diariamente y las condiciones del medio ambiente tienen mucho que ver con nuestra salud.

Para conservar la salud es necesario cuidar:

- El medio ambiente de la comunidad.
- La limpieza e higiene de nuestra casa.
- La limpieza y seguridad de la alimentación.
- La limpieza personal.

Si nos preocupamos por cuidar nuestra salud y la de todas las personas que viven cerca de nosotros, habrá menos enfermedades en el lugar donde vivimos.

La salud no es sólo una responsabilidad individual, sino de todos.

En este capítulo se dan algunas recomendaciones para conservar y mejorar la salud en la familia y en la comunidad.

El medio ambiente y la salud en la comunidad

La casa donde vivimos, la tierra que cultivamos, el agua que usamos para beber, para lavarnos y para trabajar, los animales, los árboles y las plantas que nos rodean forman parte del medio ambiente.

BEST COPY AVAILABLE

En cada región el medio ambiente tiene su propio clima, vegetación y animales.

De una región a otra, y debido a las características del medio ambiente, cambian las actividades de trabajo, la alimentación, el vestido, las formas y los materiales de construcción, las casas en general y las costumbres de las personas.

BEST COPY AVAILABLE

El cuidado del medio ambiente

Todos los habitantes de la comunidad somos responsables de proteger el medio ambiente.

Adultos, jóvenes, niños y ancianos debemos participar en esta tarea, por nuestro propio bienestar.

Si aprovechamos adecuadamente los recursos naturales que nos rodean, podemos cuidar mejor nuestra salud y al mismo tiempo proteger el medio ambiente.

BEST COPY AVAILABLE

Algunas recomendaciones para conservar y mejorar el lugar donde vivimos

El cuidado del agua de los ríos, lagos y mares.

— No se deben tirar al agua basura, excremento, detergente, animales muertos y otros desechos porque se contamina y puede dañar nuestra salud.

— Un problema importante en este sentido, es que algunos talleres grandes o fábricas no tienen control de los desechos y los arrojan a los ríos o al mar, contaminando así las aguas.

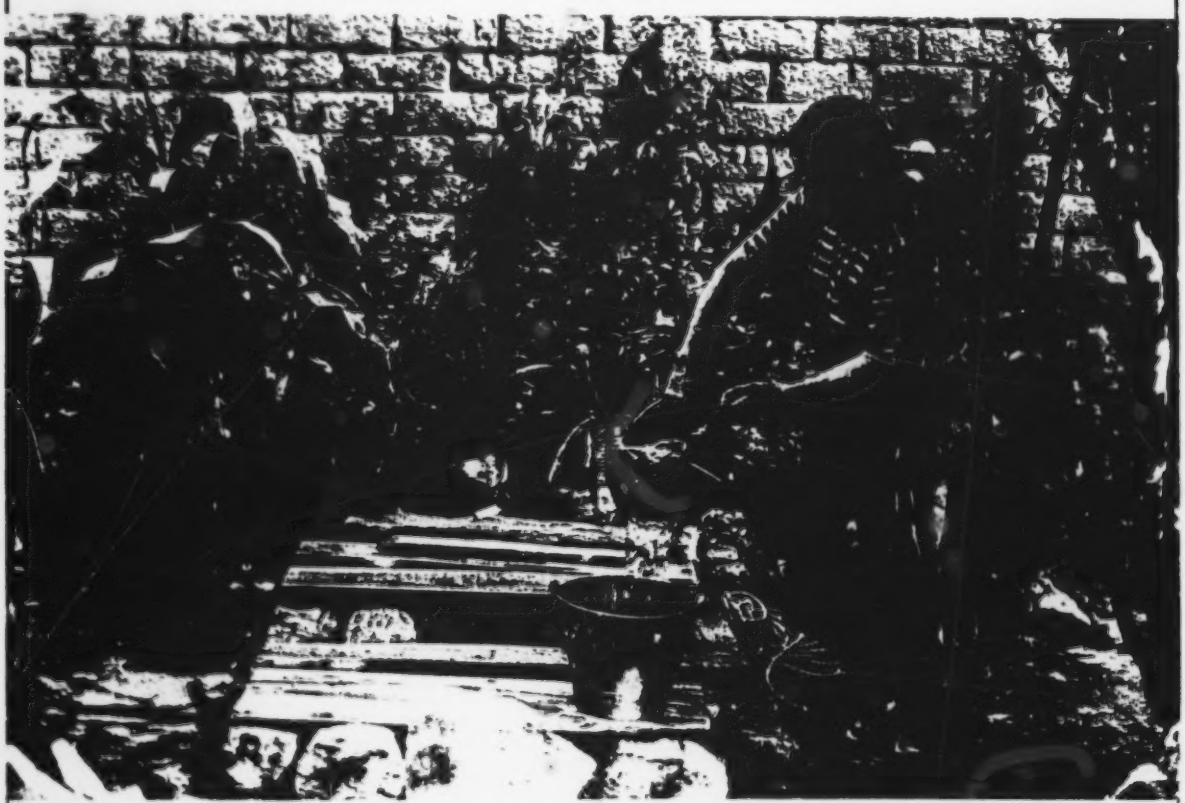
— Si en tu comunidad existe algún problema de este tipo, es importante que se organicen para evitar que la contaminación del medio ambiente aumente.

BEST COPY AVAILABLE

En cuanto al agua que usamos para beber, cocinar o bañarnos, es conveniente:

— Tapar el pozo, aljibe o cisterna para evitar que le caiga basura, polvo, animales, jabón o cualquier cosa que la contamine.

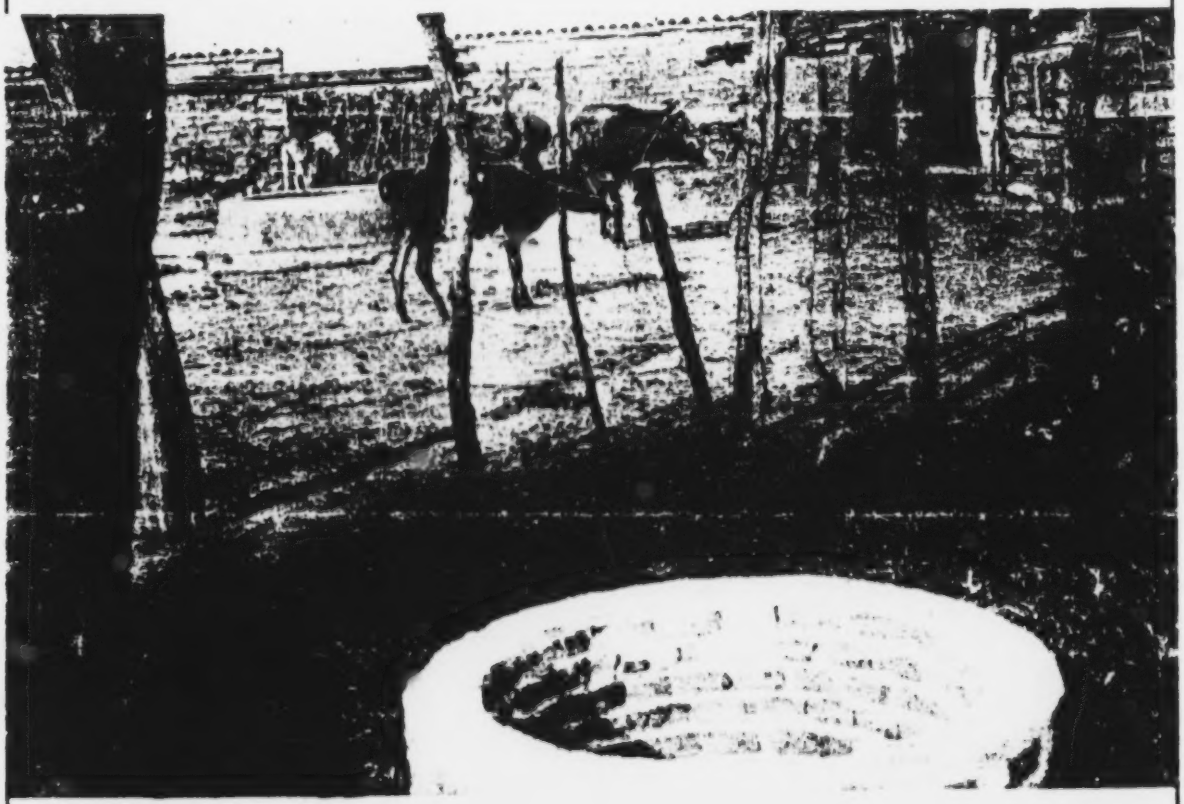
— Limpiar el traste con el que se saca el agua del pozo, aljibe o cisterna.



BEST COPY AVAILABLE

— Evitar que los animales como vacas, caballos, perros, gatos o puercos tomen agua del mismo depósito de donde toman las personas ya que la contaminan y pueden provocarnos problemas de salud.

— En los lugares donde el agua es escasa, se puede recolectar la de la lluvia y aprovecharla para las labores de la casa.



BEST COPY AVAILABLE

El agua que escurre de los techos también se puede almacenar en tambos, debe depositarse en recipientes limpios y taparse para evitar que le caiga polvo o basura.

Si se usa para beber se tiene que hervir.

BEST COPY AVAILABLE

El cuidado de los árboles

Es muy importante cuidar los árboles pues además de embellecer el medio, mantienen limpio el aire que respiramos y sus raíces conservan la tierra firme.

BEST COPY AVAILABLE

Cuando se arrancan o talan los árboles, el viento y el agua arrastran la tierra hacia los ríos y los lagos.

Esto ocasiona que la tierra sea menos rica y ya no sirva para el cultivo, por eso es necesario controlar la tala o corte de árboles.

BEST COPY AVAILABLE

Para evitar la desaparición de los árboles del lugar donde vivimos, es recomendable plantar tres por cada uno que se corte, arranque o muera.

Importante

En la Secretaría de Agricultura y Recursos Hidráulicos (SARH), se puede obtener información para el buen aprovechamiento de los bosques.

BEST COPY AVAILABLE

El cuidado de la tierra

Para evitar que la tierra pierda su fertilidad y podamos seguir obteniendo buenos alimentos de ella, es recomendable practicar la rotación de cultivos, por ejemplo, si un año se siembra maíz, chile o frijol, al año siguiente se puede cambiar por garbanzo, chícharo o papa. Así la tierra recibe diferentes sustancias nutritivas, se enriquece y no se agota.

BEST COPY AVAILABLE

Para fertilizar la tierra de cultivo, es mejor usar abonos naturales como el estiércol y la composta.

También se pueden usar fertilizantes químicos, pero con mucho cuidado, porque cuando se usan en exceso o se aplican mal provocan serios daños a nuestra salud y al medio ambiente.

El fertilizante puede ser arrastrado hacia los ríos, lagos o lagunas y contaminar el agua de la región.

Asimismo el uso de insecticidas y plaguicidas también tiene que ser controlado, pues de lo contrario se puede dañar el medio ambiente y nuestra salud.

BEST COPY AVAILABLE

Una información más amplia para el mejor cuidado de la tierra se puede conseguir en:

- Fertilizantes Mexicanos (FERTIMEX).
- Secretaría de Agricultura y Recursos Hidráulicos (SARH).
- Escuelas de Agricultura.

¿Qué otras acciones se podrían realizar para proteger el medio ambiente de tu comunidad?

BEST COPY AVAILABLE

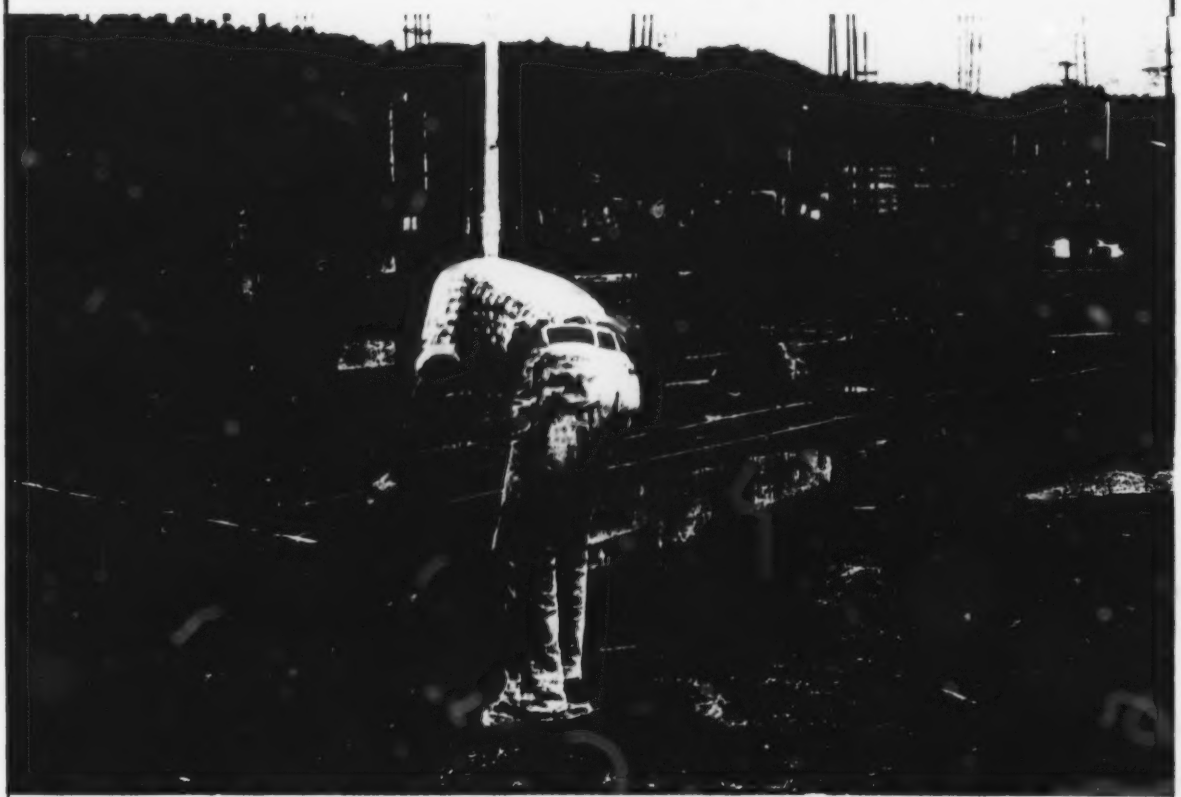
El cuidado de la casa

Una casa bien hecha protege de la lluvia, del calor o el frío y del viento.

La casa es el lugar donde la familia convive, descansa, platica, come y realiza otras actividades, por eso debe ser limpia y cómoda.

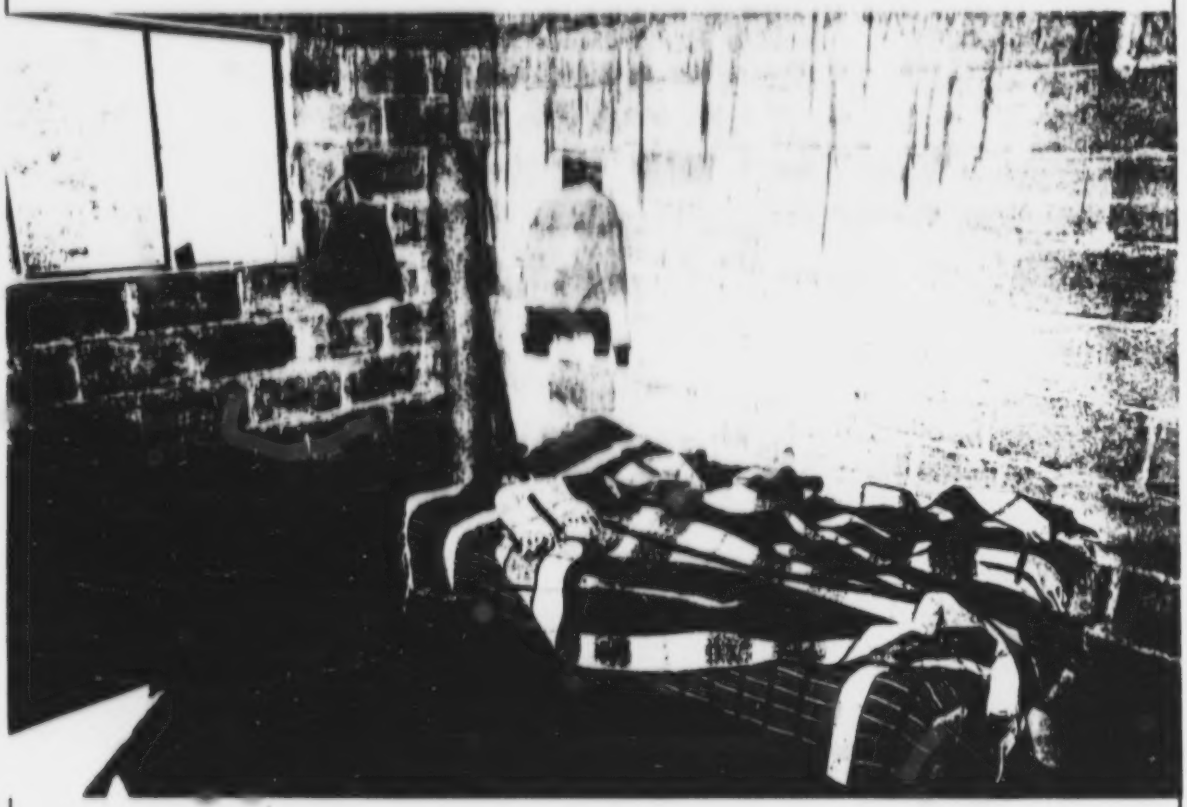
BEST COPY AVAILABLE

En la construcción de la casa:



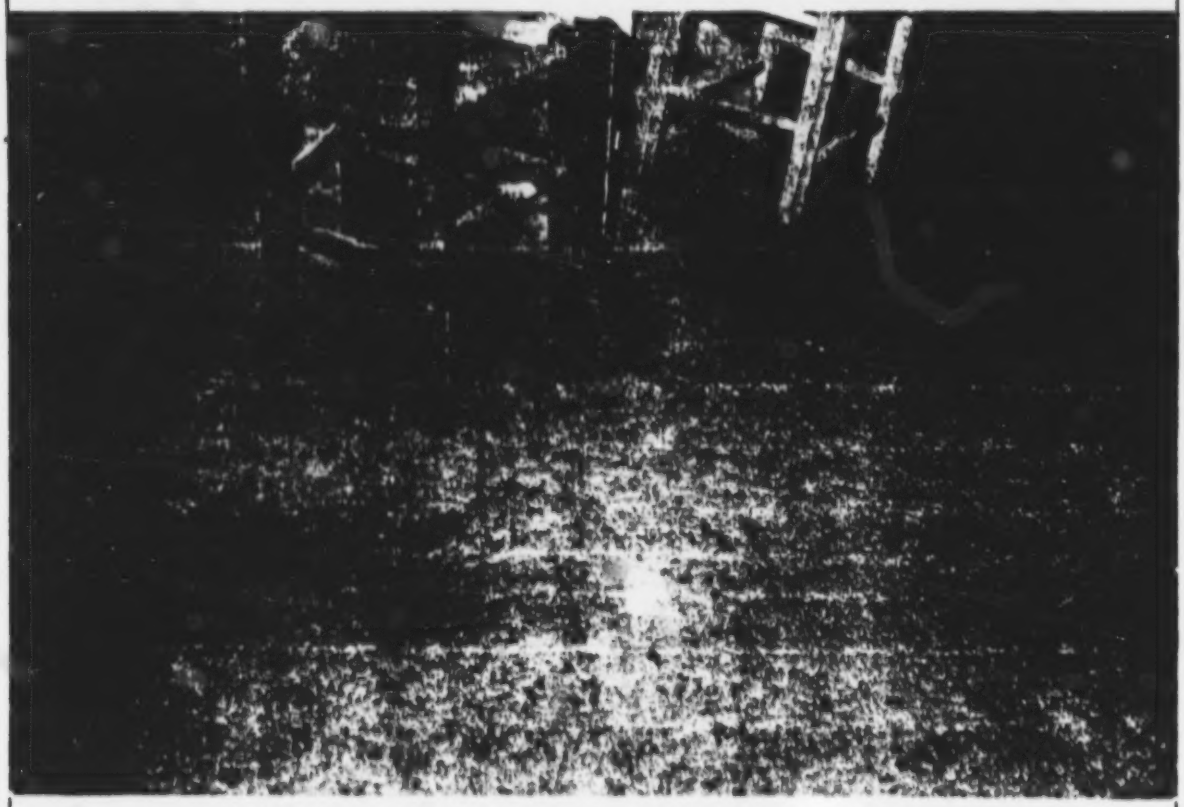
Los cimientos, los muros, el suelo y el techo deben ser resistentes y estar siempre en buen estado.

BEST COPY AVAILABLE



El lugar que se usa para dormir debe ser amplio y ventilado.

BEST COPY AVAILABLE

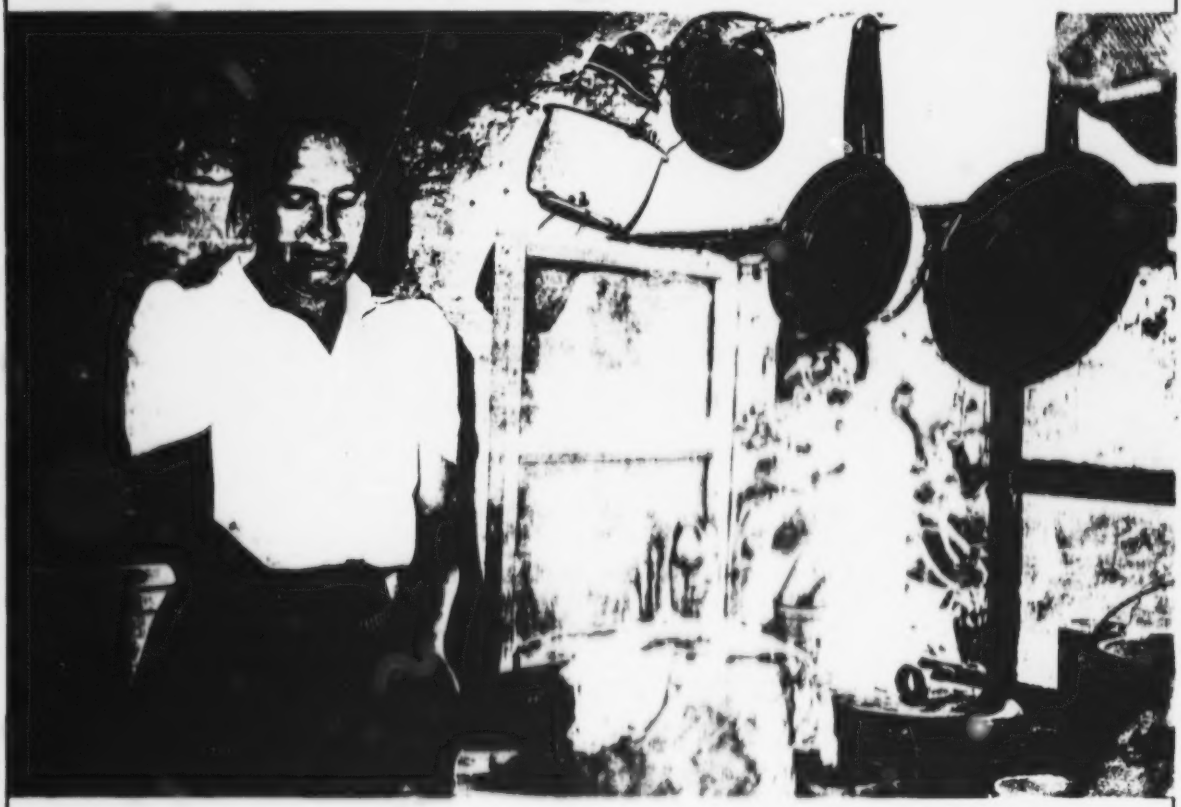


Los pisos de concreto son duraderos y se mantienen limpios con más facilidad.

BEST COPY AVAILABLE

El piso de tierra o tepetate se puede endurecer o apisonar, mezclándole cemento o cenizas de leña.

BEST COPY AVAILABLE



La cocina iluminada, ventilada y separada del lugar que se usa para dormir.

BEST COPY AVAILABLE

La casa limpia y ventilada ayuda a evitar las cucarachas y otros animales dañinos.

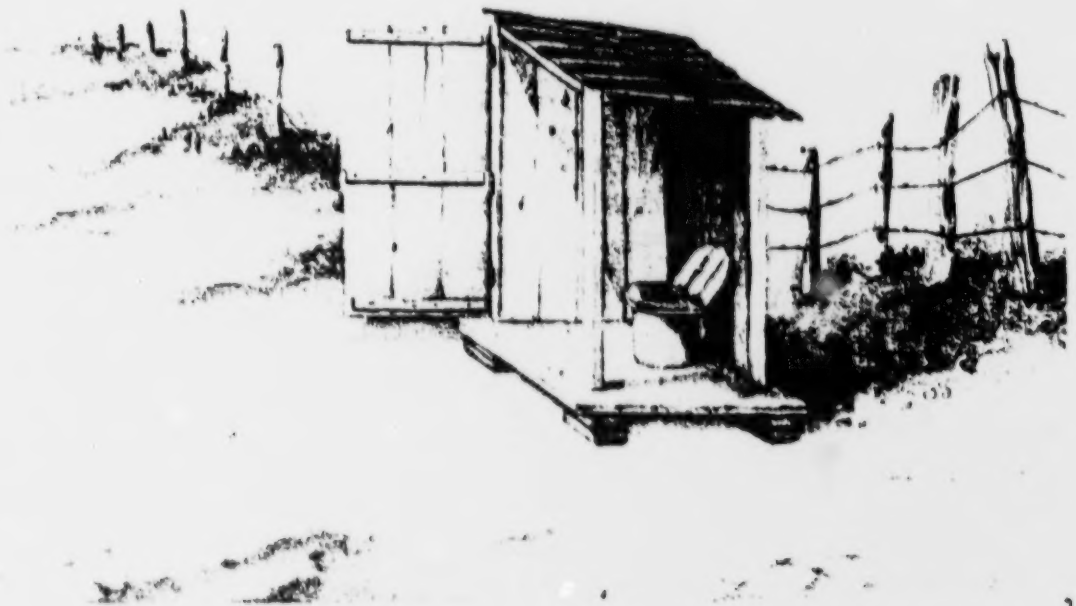
BEST COPY AVAILABLE

Es importante tener una letrina fuera de la casa, para obrar ahí, y no dentro de la casa o al aire libre.

Se debe construir a unos 15 metros de distancia de la casa y lejos del lugar donde se obtiene el agua.

De esta manera se puede evitar que las personas se enfermen de parásitos o diarrea.

BEST COPY AVAILABLE



La letrina sencilla se recomienda para lugares donde no hay agua.

Cuando esté llena la fosa se debe tapar y hacer una nueva.

La limpieza en la casa

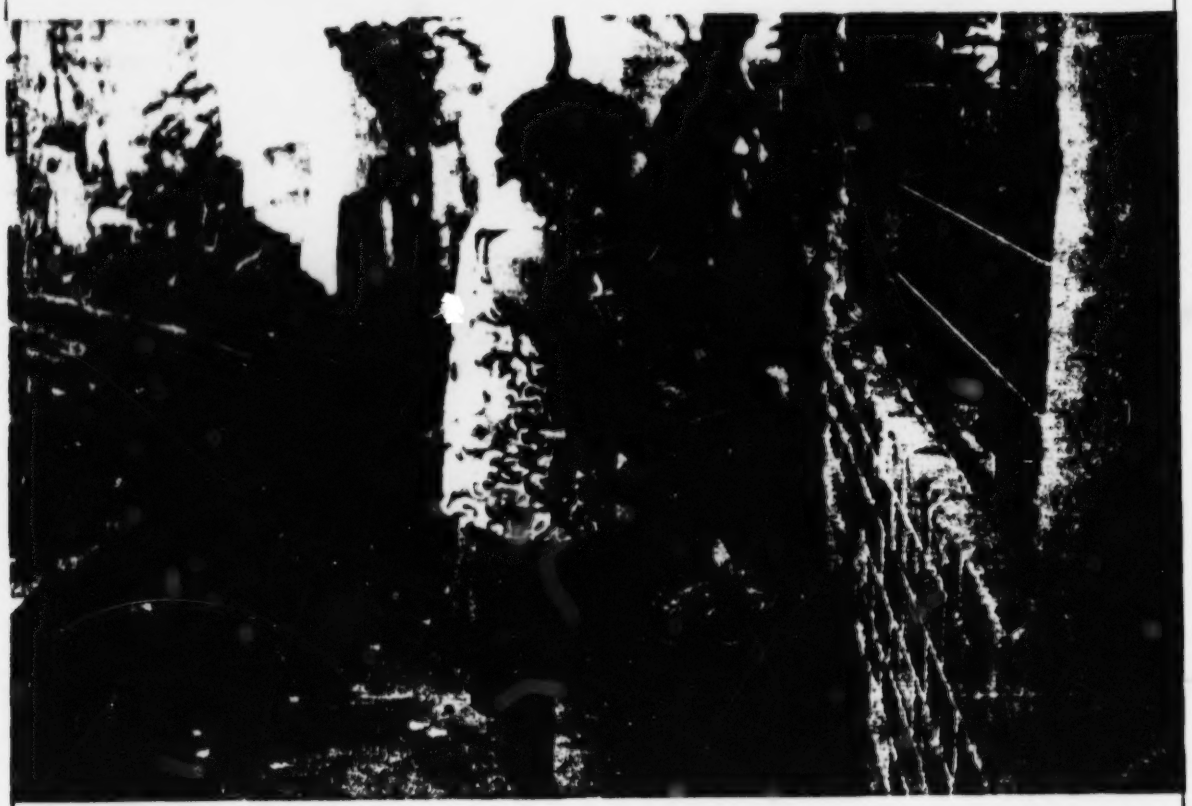
Una casa limpia y segura, ventilada y con luz es sana y agradable.

Para esto es conveniente tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Barrer todos los días para sacar la basura y el polvo, así como limpiar las paredes y los techos.
- Evitar que entren a la casa animales como puercos, patos, pollos, perros o gatos, porque andan sucios y transmiten enfermedades; por lo mismo, se les debe bañar y vacunar.

BEST COPY AVAILABLE

- Poner la basura en un bote bien tapado y cuando se llene enterrarla para que no haya animales como ratas, moscas y cucarachas, y para evitar el mal olor y la contaminación del medio ambiente.



BEST COPY AVAILABLE

- La basura natural como de las plantas y la fruta echada a perder se puede aprovechar como abono.

¿Qué otras actividades se puede hacer para mantener la casa limpia?

¿Cómo conservan ustedes limpio el lugar donde duermen?

¿Por qué se debe cuidar la limpieza en el lugar donde se prepara la comida?

¿Aprovechan ustedes de alguna manera la basura?

El cuidado de nuestro cuerpo

De acuerdo con lo anterior, en nuestra salud influye la forma en que aprovechamos y protegemos el medio ambiente, así como de la limpieza y seguridad de nuestra casa. También depende de la alimentación y el aseo personal.

Alimentación

Una persona desnutrida está débil y los microbios la pueden atacar más fácilmente que a otras, provocándole serios problemas de salud como diarreas, gripes y todo tipo de infecciones.

BEST COPY AVAILABLE

Una buena alimentación nos ayuda a crecer y estar sanos.

Las personas al cultivar la tierra, al criar animales, en el quehacer de la casa, al hacer deporte y al estudiar gastan muchas energías, que solamente reponen con los alimentos y el descanso.

Una dieta saludable contiene tres grupos de alimentos, que al combinarlos y variarlos en cada comida, permiten aprovechar mejor las propiedades nutritivas que tiene cada uno. Se recomiendan los alimentos de la temporada y de la región donde se vive.

Grupos de alimentos

En el primer grupo encontramos alimentos que contienen carbohidratos y sirven para dar fuerza al cuerpo.

Algunos alimentos que contienen carbohidratos son:

Camote

Pastas

Tortillas

Azúcar

BEST COPY AVAILABLE

Mantequilla

Papa

Galletas

Pan

Arroz

Piloncillo

Miel

BEST COPY AVAILABLE

En el segundo grupo de alimentos se encuentran los que ayudan a crecer y formar el cuerpo, ya que fortalecen los músculos, los huesos, los dientes, la sangre, la piel y preparan defensas contra las enfermedades.

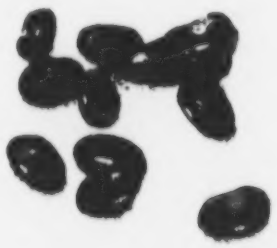
Estos alimentos contienen proteínas y grasas, por ejemplo:

Leche

Queso

Carne

Huevo



Frijol

Lenteja

BEST COPY AVAILABLE

Garbanzo

Soya

Habas

Pollo

Pescado

Amaranto

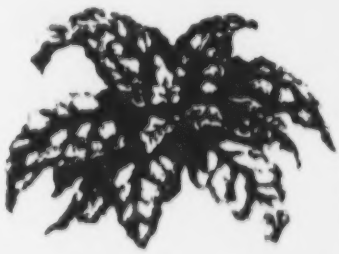
Estos alimentos nos ayudan a crecer sanos y fuertes.

BEST COPY AVAILABLE

En el tercer grupo están los alimentos que ayudan a aprovechar mejor lo que comemos y a evitar enfermedades.

Estos alimentos contienen vitaminas y minerales por ejemplo:

Acelgas



Espinacas

Verdolaga

Quelite

Berro

Coliflor

BEST COPY AVAILABLE

Calabacita

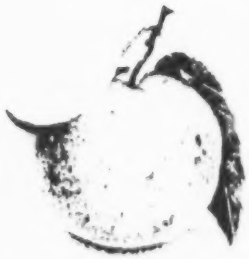
Chícharo

Cebolla

Mamey

Jitomate

Zanahoria



Naranja

Plátano

BEST COPY AVAILABLE

Como ningún alimento es completo, se recomienda combinar y variar los alimentos de los tres grupos en cada comida.

Esto es, alimentos que den fuerza, formen al cuerpo, y ayuden a aprovechar mejor la comida.

Por otra parte, es recomendable beber diariamente 4 ó 5 vasos de agua. Las aguas de frutas hechas en casa son saludables.

BEST COPY AVAILABLE

Recomendaciones para preparar los alimentos y evitar enfermedades.

1. Lavarse las manos para preparar, servir y comer los alimentos.

2. Lavar cuidadosamente los alimentos con agua limpia antes de prepararlos, para evitar enfermedades como la diarrea.

3. Hervir por más de 15 minutos el agua que se usa para beber. Además es conveniente ponerla en un traste limpio y taparla, para evitar que le caiga basura o polvo.

4. Asegurar que la leche y la carne estén bien cocidas.

5. Comer frutas y verduras crudas porque al cocerse pierden sus vitaminas.

6. Tapar los alimentos para mantenerlos limpios sin que los toquen las moscas, cucarachas y otros animales, ya que estos causan problemas de salud.

7. Comer alimentos naturales siempre es más sano.

Importante

En la alimentación de la familia es conveniente evitar el consumo de refrescos y productos que vienen en bolsitas porque no nutren, sí engordan y además son caros.

En cuanto a los alimentos enlatados, debemos tener presente que cuando una lata está abollada o abombada, su contenido no se puede consumir porque ya no sirve.

Si la lata está bien, pero al abrirla tiene burbujas, espuma o le sale aire, tampoco debe consumirse.

¿Qué problemas de salud o enfermedades se pueden evitar con estas recomendaciones?

Veamos algunas recomendaciones de limpieza:

1. Bañarse a diario o lo más seguido posible. El baño refresca, elimina las molestias del sudor y ayuda a evitar enfermedades en la piel.

2. Lavarse las manos antes de comer y después de obrar, de orinar y de tocar animales, para evitar infecciones en el estómago.

3. Lavarse los dientes después de cada comida, para evitar que se queden restos en la boca que pueden provocar enfermedades en las encías y caries en los dientes.

   Los dientes se limpian con un cepillo o una tela enrollada en el dedo.

Se puede usar una pasta hecha con polvo de tortilla quemada y agua.

Los dientes y muelas de arriba se limpian hacia abajo.

Los dientes y muelas de abajo se limpian para arriba.

BEST COPY AVAILABLE

Las muelas de arriba y abajo se limpian en forma circular.

BEST COPY AVAILABL

Los dientes nunca se deben lavar en forma de serrucho.

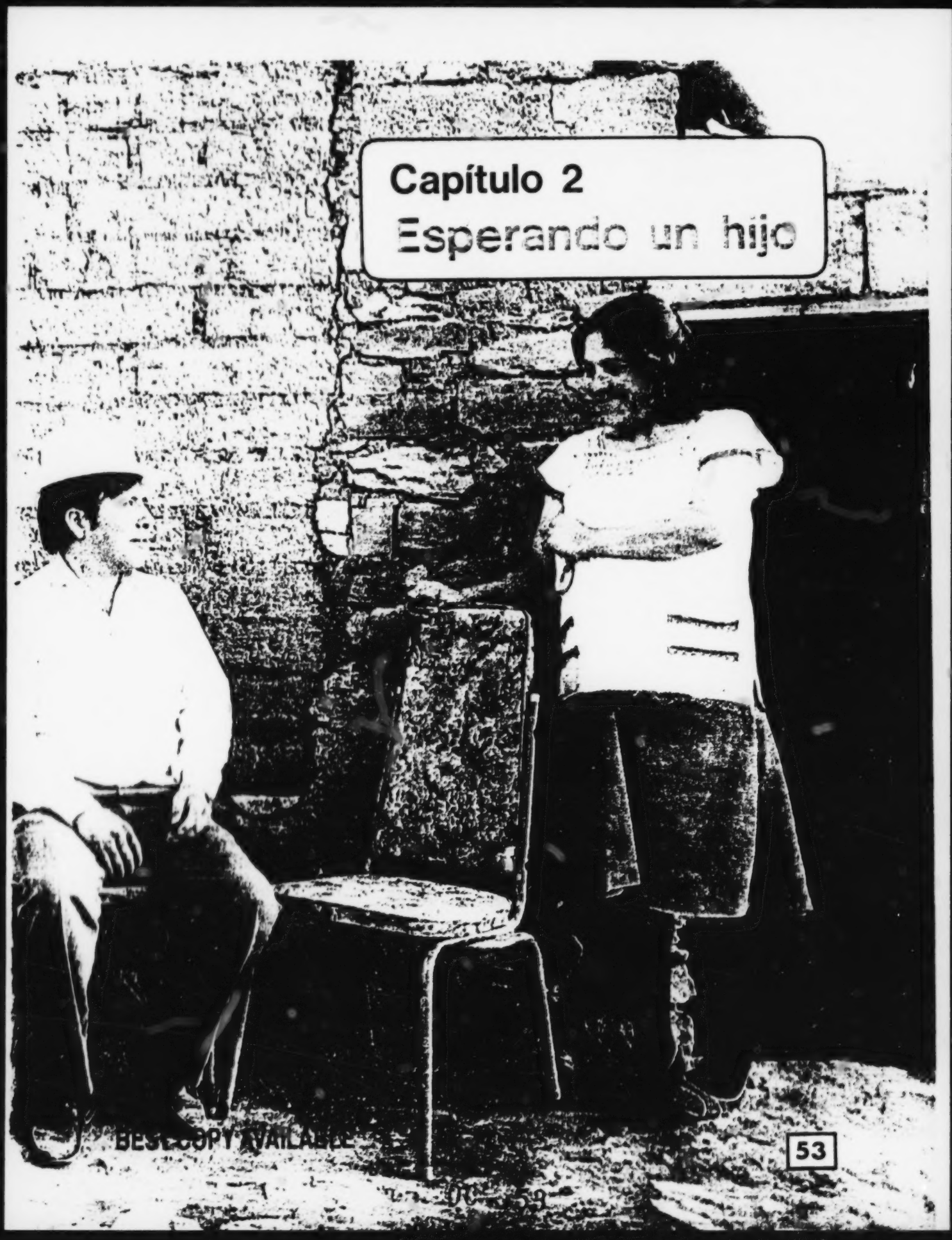
¿Qué problemas de salud podemos evitar si llevamos a cabo estas recomendaciones?

En este capítulo se mencionaron algunas recomendaciones para conservar la salud en la comunidad, en la familia y la salud personal.

La salud es vida, por eso cuidarla es una responsabilidad que todos debemos compartir.

BEST COPY AVAILABLE

BEST COPY AVAILABLE



BEST COPY AVAILABLE

Esperando un hijo

Cuando una pareja piensa tener un hijo, debe tomar en cuenta que no sólo es traerlo al mundo.

Un hijo es una responsabilidad. Hay que criarlo, alimentarlo, darle cariño, educación y cuidados.

En el embarazo el niño recibe del cuerpo de la madre todo lo que necesita para vivir.

Es bueno que el padre del niño y toda la familia compartan con la futura madre este tiempo de espera.

Tambien es necesario que la mujer embarazada cuide su salud.

En este capítulo se presenta información para ayudar a la mujer embarazada a cuidar su salud y prepararse mejor para el nacimiento de su hijo, así como los cuidados para conservar la salud durante el embarazo y recomendaciones para evitar las molestias propias del embarazo

Se mencionan también los cambios que tiene la mujer embarazada y las señales de peligro que pueden aparecer durante el embarazo

El embarazo

Generalmente el embarazo dura nueve meses, se inicia desde que el niño se concibe en el vientre de la mujer y termina hasta que nace. La pareja debe compartir este tiempo de espera, el padre participa dando cariño, comprensión y apoyo a la futura madre. La mujer embarazada es más sensible en sus emociones.

Otros cambios que presenta la mujer embarazada son:

- **Deja de reglar o menstruar**, porque en la matriz o útero ya se está formando y creciendo el niño que va a nacer.
- **Aumenta su peso** por el crecimiento del niño de 9 a 12 kilos.
- **Los pechos crecen**, se endurecen y son más sensibles.
- **Los pezones también aumentan de tamaño** y se obscurecen.
- **La madre** a los cuatro meses de embarazo **siente los movimientos del niño**.

El padre atento de los cambios que vive la mujer la ayuda a cuidar su salud.

Cuidados durante el embarazo

La mujer embarazada procura:

- Una alimentación adecuada
- La limpieza personal.
- El descanso.
- La preparación de sus pechos para el amamantamiento.
- La visita a la partera, médico o promotor de salud.

La alimentación

Si la mujer embarazada tiene una alimentación variada y completa el niño que espera se formará y crecerá sano, tendrá leche suficiente para amamantarlo y se recuperará con más facilidad después del parto.

BEST COPY AVAILABLE

La limpieza personal

Durante el embarazo, bañarse ayuda a la prevención de infecciones en la piel y en los órganos sexuales.

La mujer embarazada debe bañarse y cambiarse de ropa todos los días.

Si no se puede bañar a diario, por lo menos procura cambiarse la ropa interior todos los días.

También se debe lavar la boca porque las encías se inflaman y los dientes se pican más fácilmente durante el embarazo.

Para el cuidado de la piel del vientre se recomienda, además del baño frecuente, usar crema o vaselina, ya que en algunas mujeres embarazadas la piel se reseca y se agrieta.

El descanso

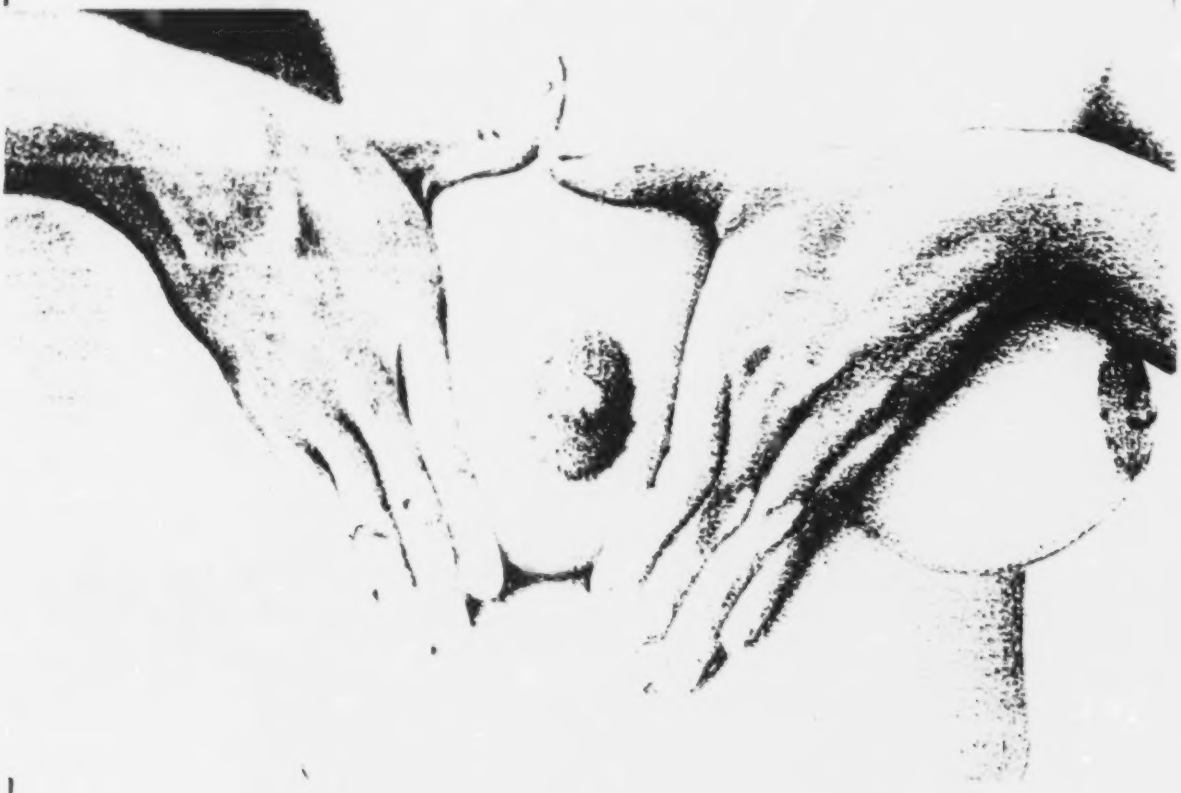
Durante el embarazo, es necesario que la mujer duerma bien, por lo menos 8 horas y descanse media hora por la tarde.

Puede hacer sus tareas diarias, pero debe evitar cargar y cansarse.

BEST COPY AVAILABLE

La preparación de los pechos

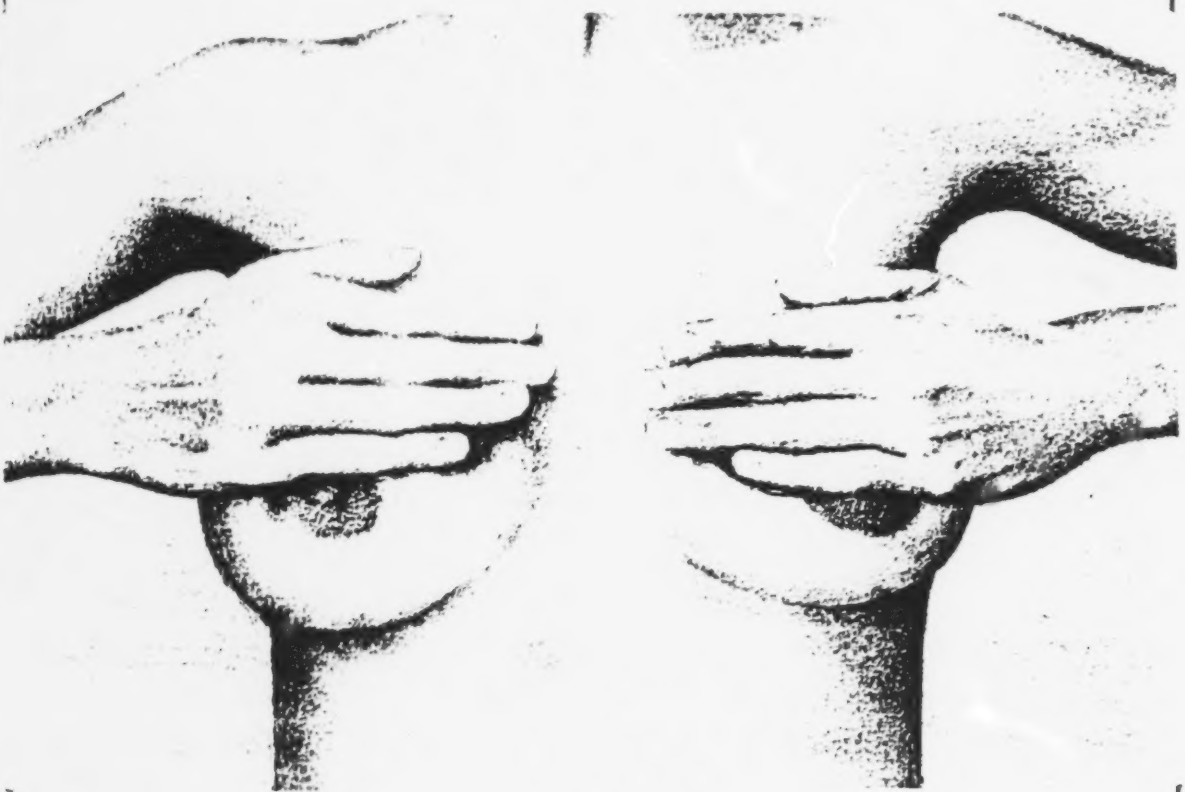
A partir de los siete meses de embarazo la mujer debe preparar sus pechos y pezones para amamantar a su hijo.Se recomienda hacer los siguientes ejercicios siete veces en cada pecho y pezón y repetirlos cinco o seis veces al día.



Los ejercicios para el pecho son:

1. Sujetar el pecho con las manos y apretar suavemente hacia adelante.

BEST COPY AVAILABLE



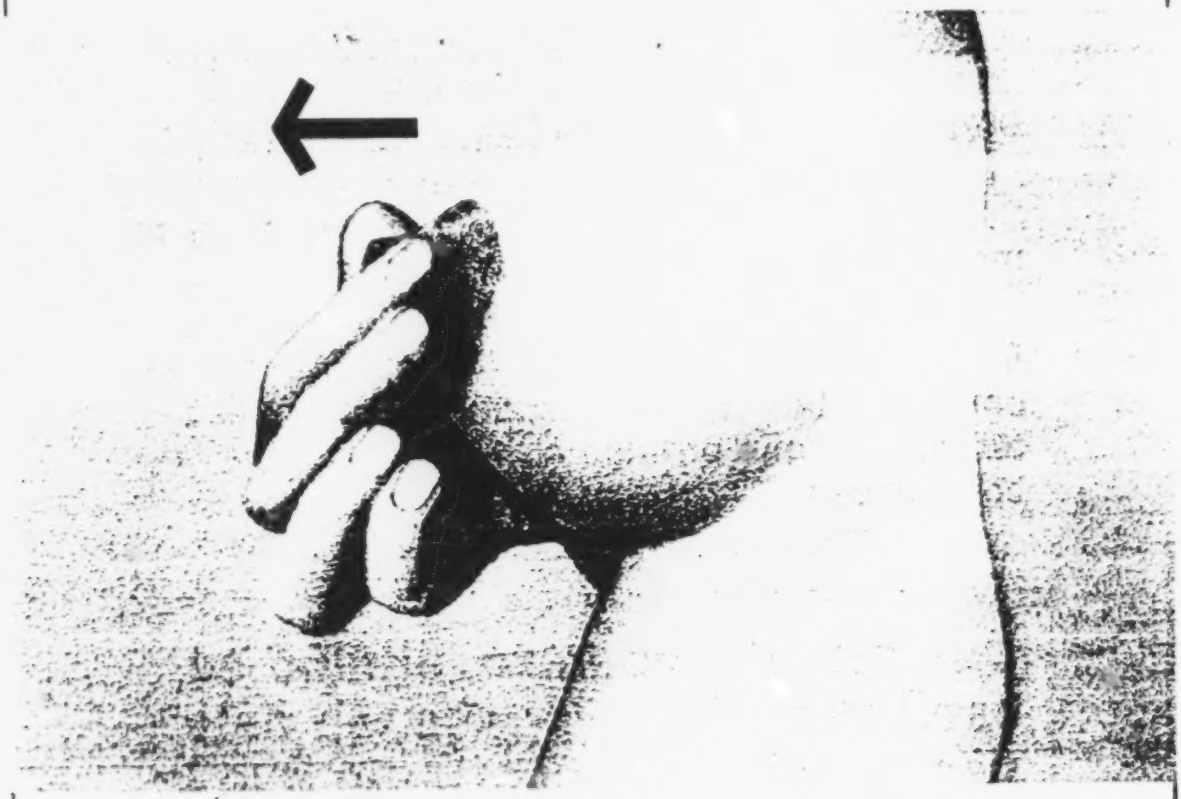
2. Dar masaje con las palmas de las manos en los pechos. Es normal si sale un poco de leche.

BEST COPY AVAILABLE

Para preparar el pezón se puede hacer el siguiente ejercicio:

1. Tomar el pezón con los dedos y darle masaje hasta que se ponga duro.

BEST COPY AVAILABLE



2. Jalar despacio el pezón y cuando duela un poco soltarlo suavemente.

BEST COPY AVAILABLE

Visitas al médico

Para revisar el avance del embarazo:

Se recomienda que la futura madre visite cada mes al médico, partera o promotor de salud.

Es importante que a partir del séptimo mes de embarazo la mujer sea vacunada contra el tétanos porque protege al niño contra esa enfermedad.

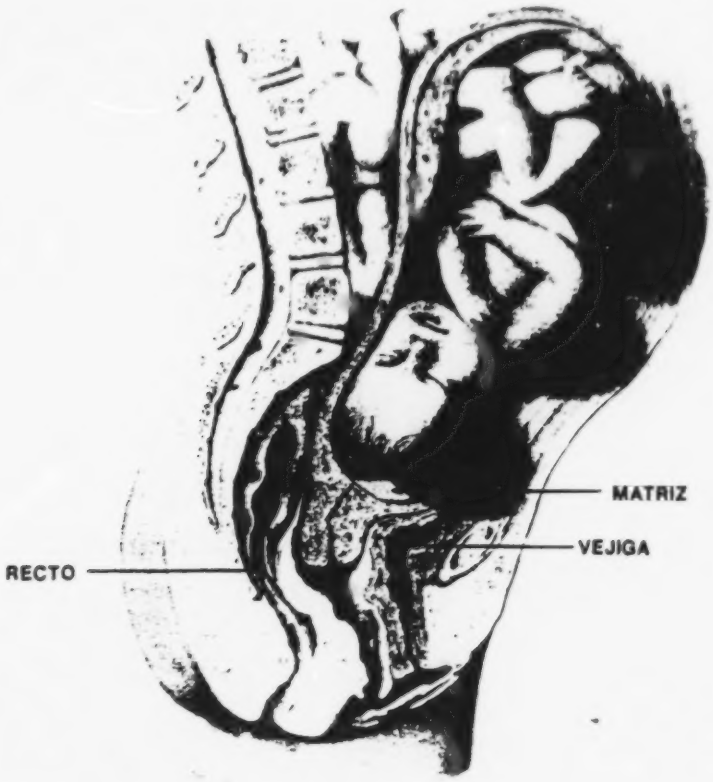
Durante el embarazo, el niño se está formando. Por eso, en este tiempo es muy importante que la madre:

- No tome medicinas sin consultar al médico.
- No permita le tomen radiografías sin indicación médica.
- No se acerque a personas enfermas de rubeola o sarampión.
- No fume.
- No tome bebidas alcohólicas.

Estas recomendaciones ayudan a que el niño no tenga malformaciones y evita algunos problemas de salud.

Los cambios en el cuerpo de la mujer embarazada pueden provocarle algunas molestias como:

- Ascos, vómitos y mareos.
- Sensación constante de orinar.
- Agruras.
- Estreñimiento, hemorroides o almorranas.
- Várices.
- Dolor de cintura y espalda.
- Calambres.
- Paño o manchas oscuras en la cara.



Algunas de estas molestias se deben a que la matriz crece y oprime: la vejiga, el intestino, estómago y algunas venas.

A continuación se presentan algunas recomendaciones que pueden ayudar a prevenir o aliviar estas molestias.

BEST COPY AVAILABLE

Ascos, vómitos y mareos

Casi siempre se dan por las mañanas y durante los primeros tres meses del embarazo.

Pueden ser provocados por olores o sabores, por comer demasiado o por preocupación.

Se recomienda

1. Comer todos los días a la misma hora.
2. Comer primero los alimentos sólidos y después los líquidos.
3. Repartir más los alimentos durante el día, esto es, comer también algo a media mañana y a media tarde.

Sensación constante de orinar

Esto se debe a que la matriz, al crecer, aplasta la vejiga donde se almacena la orina.

Se recomienda

1. Orinar cada vez que se tengan ganas y no aguantarse.
2. Tomar de seis a ocho vasos de agua al día.

Agruras

Se llama agruras al ardor provocado por líquidos que regresan del estómago a la boca.

Se recomienda

1. Comer alimentos sin chile ni grasa.
2. Evitar las comidas condimentadas y las frutas ácidas.
3. Repartir los alimentos durante el día y no comer demasiado.

Estreñimiento, hemorroides o almorranas

Se llama estreñimiento a la dificultad para obrar.

Durante el embarazo, la matriz aumenta de tamaño, oprime el recto y por esto algunas veces causa estreñimiento.

La dificultad para obrar puede provocar que las venas que rodean el ano se hinchen, a esto se llama hemorroides o almorranas. Algunas veces sangran.

Para evitar el estreñimiento y las hemorroides se recomienda:

1. Comer muchas verduras y frutas como lechuga, pepino, espinacas, papaya y manzana.
2. Comer cereales como trigo y maíz.
3. Tomar muchos líquidos.
4. Caminar y hacer ejercicio.
5. Si se tiene hemorroides, tomar baños de asiento con agua tibia.

BEST COPY AVAILABLE

Várices

Las várices se forman cuando las venas de las piernas se hinchan por mala circulación de la sangre.

En la mujer embarazada es común que se formen várices, por el crecimiento de la matriz.

Se recomienda

1. Caminar.

2. Usar ropa cómoda y floja. Evitar el uso de ligas en las piernas.

3. No aumentar demasiado de peso.

4. Vendar las piernas.

5. Mejorar la circulación de la sangre levantando las piernas, recargándolas en la pared durante diez minutos, dos veces al día.

Dolor de cintura y espalda

A medida que avanza el embarazo, el vientre de la mujer crece y pesa más, por eso algunas mujeres padecen dolores de cintura y espalda, a medida que avanza el embarazo.

BEST COPY AVAILABLE

Se recomienda

1. Usar zapatos bajos.

2. Acostarse para descansar en una cama dura o en el suelo sobre una cobija o un tapete.

3. No dormir en hamaca.

4. No cargar cosas pesadas.

Calambres

Se les llama calambres a las fuertes y dolorosas contracciones de los músculos.

Se recomienda

1. Incluir en las comidas diarias alimentos como leche, queso, plátano, tortilla, jitomate y lechuga.

2. Caminar y hacer ejercicio con las piernas.

Señales de peligro durante el embarazo

Las principales señales que indican la presencia de algún problema de salud durante el embarazo son:

- Flujo vaginal con mal olor y comezón, puede ser infección.
- Sangrado vaginal y cólicos en los primeros meses de embarazo, indican peligro de aborto.
- No siente los movimientos del niño a partir del cuarto mes de embarazo.
- Ascos, vómitos y mareos después del quinto mes de embarazo.
- Hinchazón en las piernas y manos, fuertes dolores de cabeza, zumbidos en los oídos o palpitaciones, estos son algunos **síntomas** de presión alta.
- Fatiga, debilidad y desgano, pueden ser señales de problemas en el corazón o anemia.

- Sangrado vaginal y dolor (como de parto) alrededor de los seis meses de embarazo, pueden ser señales de parto adelantado.

- Dolores fuertes en el vientre antes de los nueve meses son señales de parto adelantado.

- Ardor al orinar y ganas de seguir orinando cuando ya se terminó, son señales de mal de orín o infección.

- Cuando se le rompa la bolsa de agua o fuente:

  La atención por la partera o el médico debe darse antes de seis horas porque pueden infectarse el niño y la matriz.

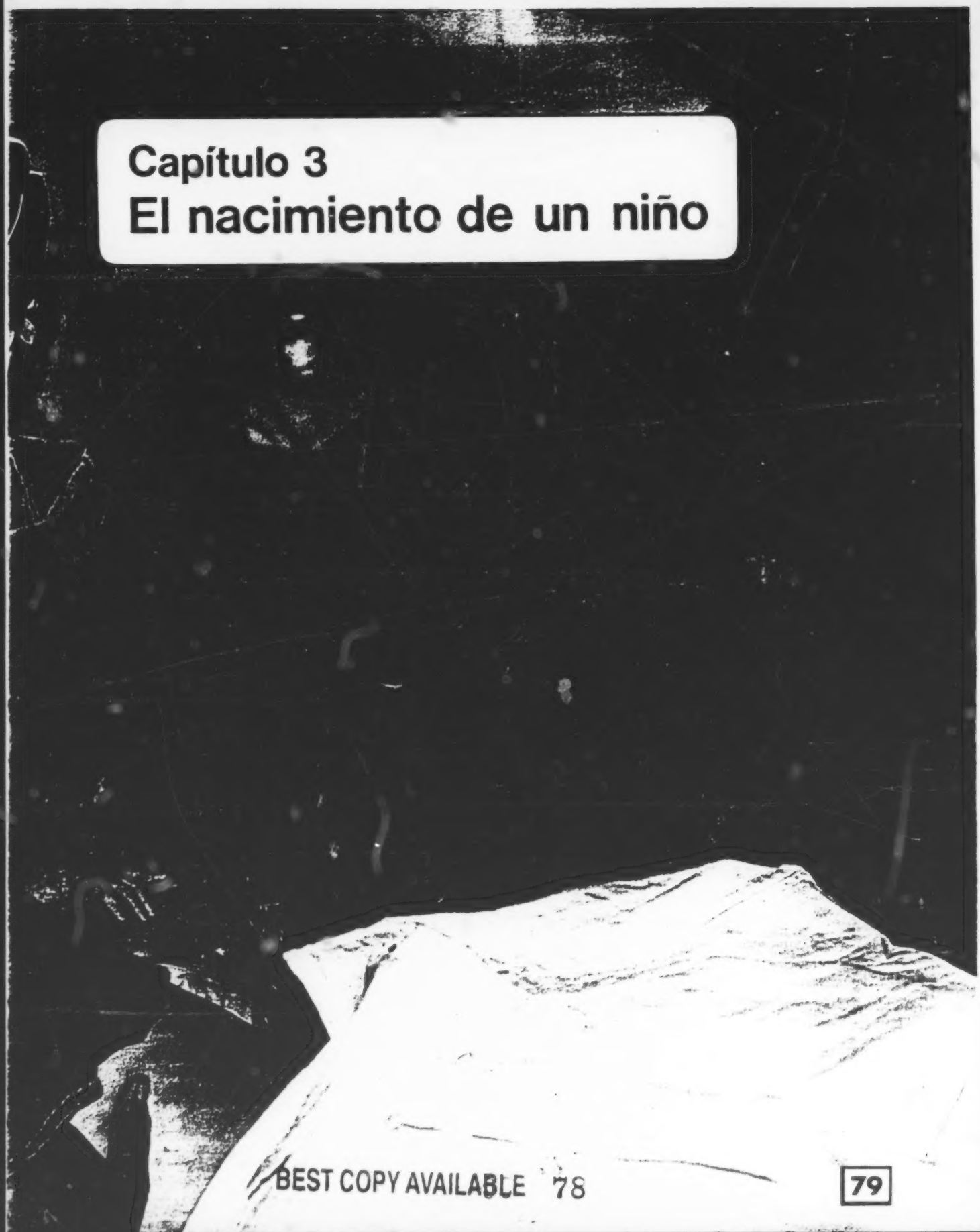
Recuerde que si se presentan cualquiera de estas señales debe guardar reposo y acudir con el médico, promotor de salud, la partera o pedir consejo a las personas con más experiencia en su comunidad.

A medida que pasan los meses la futura madre y su familia se preparan para recibir al niño que está por nacer.

El capítulo siguiente contiene información sobre el nacimiento del niño.

BEST COPY AVAILABL.

BEST COPY AVAILABLE



Capítulo 3
El nacimiento de un niño

BEST COPY AVAILABLE

El nacimiento de un niño

A los nueve meses de embarazo el niño ya ha logrado el crecimiento y el desarrollo necesarios en la matriz de su madre y está listo para nacer. Entonces la madre debe prepararse también para el parto.

BEST COPY AVAILABL.

En este capítulo se describen los cuidados de salud que debe tener la madre, antes, durante y después del parto, y cómo atender al recién nacido con los problemas de salud que se pueden presentar.

Se describe también, la atención especial que necesitan los niños cuando nacen antes de tiempo; y algunos consejos para el amamantamiento.

Al final del capítulo encontraremos información sobre algunas enfermedades graves que pueden dañar la salud de la madre.

El parto

El parto es el momento en que un niño nace minutos después tambien sale la placenta de la matriz.

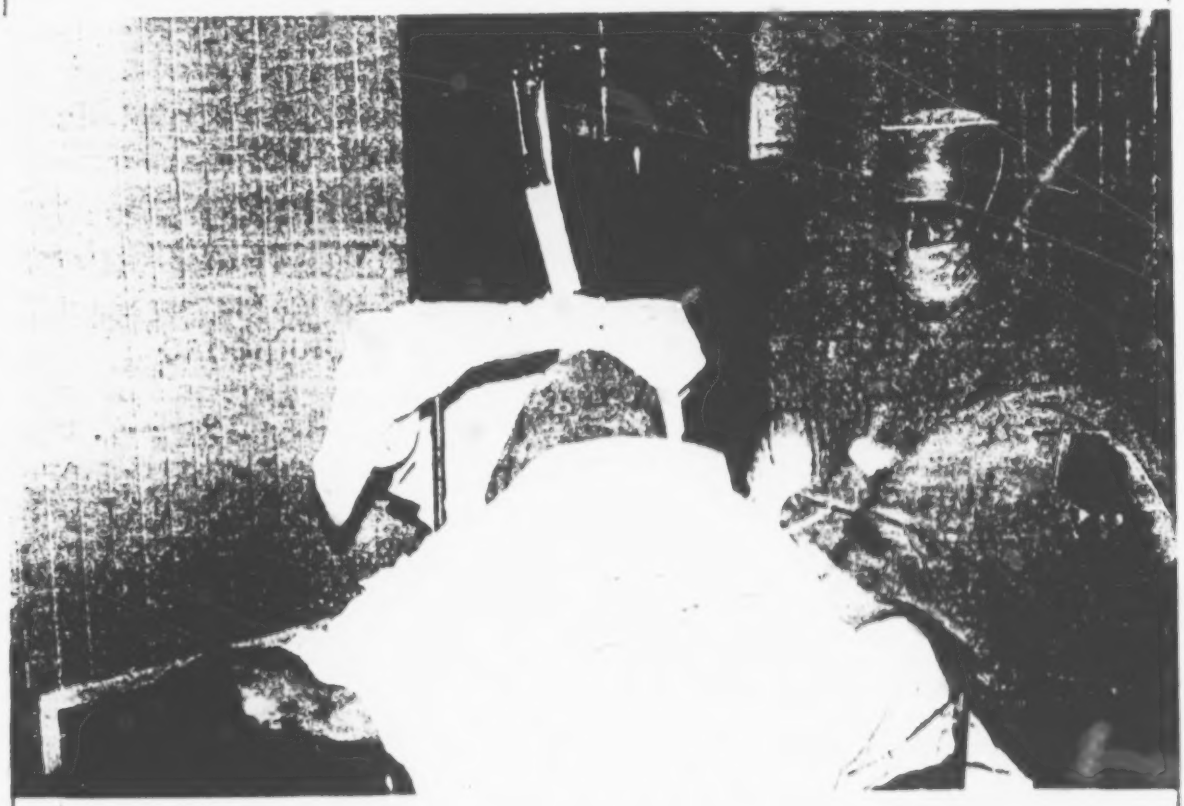
Cuando llegue el momento del parto, la mujer debe ir al Centro de Salud y si esto no es posible hay que buscar la ayuda de una partera, para evitar riesgos.

BEST COPY AVAILABL

Algunas mujeres pueden tener problemas en el momento del parto, en estos casos, es indispensable que sean atendidas en un Centro de Salud.

Las mujeres deben ser atendidas por un médico cuando:

- **Es su primer parto.**
- **Son menores de 15 años o mayores de 35.**
- Han tenido antes **niños prematuros**, es decir que nacen antes de los ocho meses.
- Los embarazos anteriores han terminado **en aborto o cesárea.**
- **No tiene dolores de parto** una semana después de la fecha esperada.
- Es bajita de estatura y de caderas angostas.
- El niño viene atravesado.
- Va a tener gemelos.



Es conveniente tener atención médica, si esto no es posible se recomienda buscar una partera con experiencia.

BEST COPY AVAILABLE

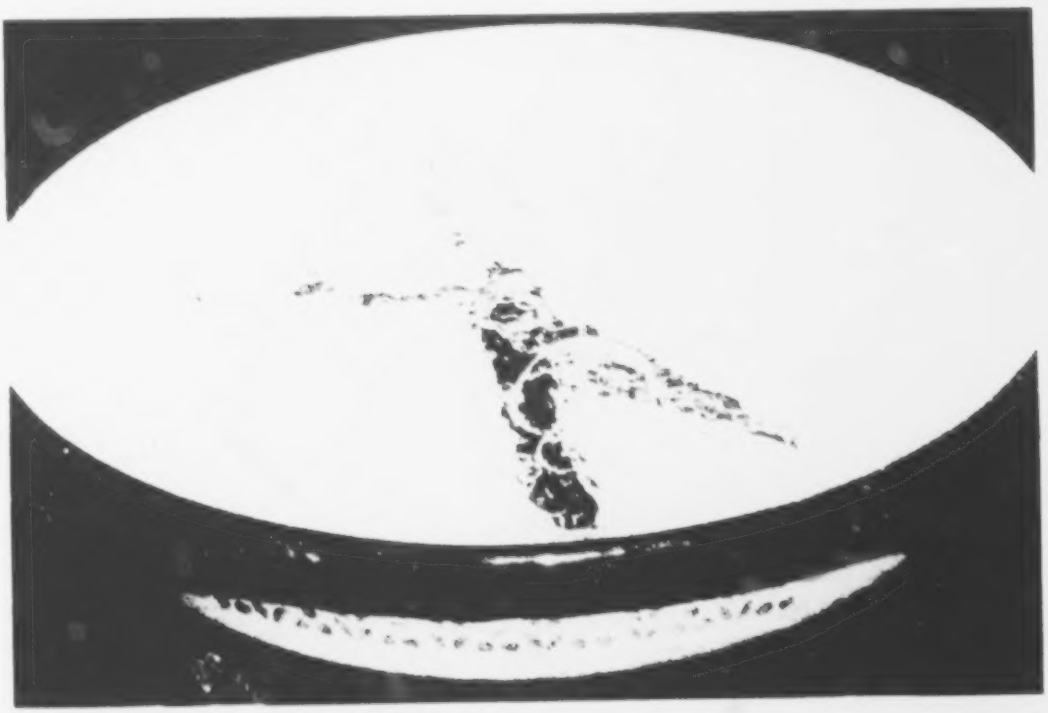
Es recomendable desde los siete meses de embarazo, preparar los siguientes objetos para el parto:

1. Un plástico para no dejar pasar la humedad a la cama.
2. Tres cordones o tiras de tela fuertes y limpias.
3. Una hoja de rasurar nueva y sin abrir, o unas tijeras limpias.
4. Una perilla de hule.
5. Alcohol para desinfectar las manos.
6. Jabón neutro y un recipiente limpio.
7. Ropa limpia para la madre y para el recién nacido.
8. Gotas de cloranfenicol oftálmico.
9. Paquete grande de gasas y algodón.

Cuando no hay limpieza en el parto, es muy fácil que el recién nacido o la madre sufran infecciones muy serias.

Para tener buena limpieza durante el parto se debe hacer lo siguiente:

1. Si se usan tijeras para cortar el cordón del ombligo, deben hervirse en un traste limpio, durante 20 minutos como mínimo.



BEST COPY AVAILABLE

2. Cualquier otro objeto que se use durante el parto tendrá que estar limpio, por ejemplo las sábanas y trapos.

3. El lugar donde se va a atender el parto debe estar lo más limpio posible.

4. La partera deberá lavarse muy bien las manos con agua y jabón.

5. La ropa que usarán la madre y el recién nacido deberá estar limpia.

BEST COPY AVAILABLE

Durante el parto

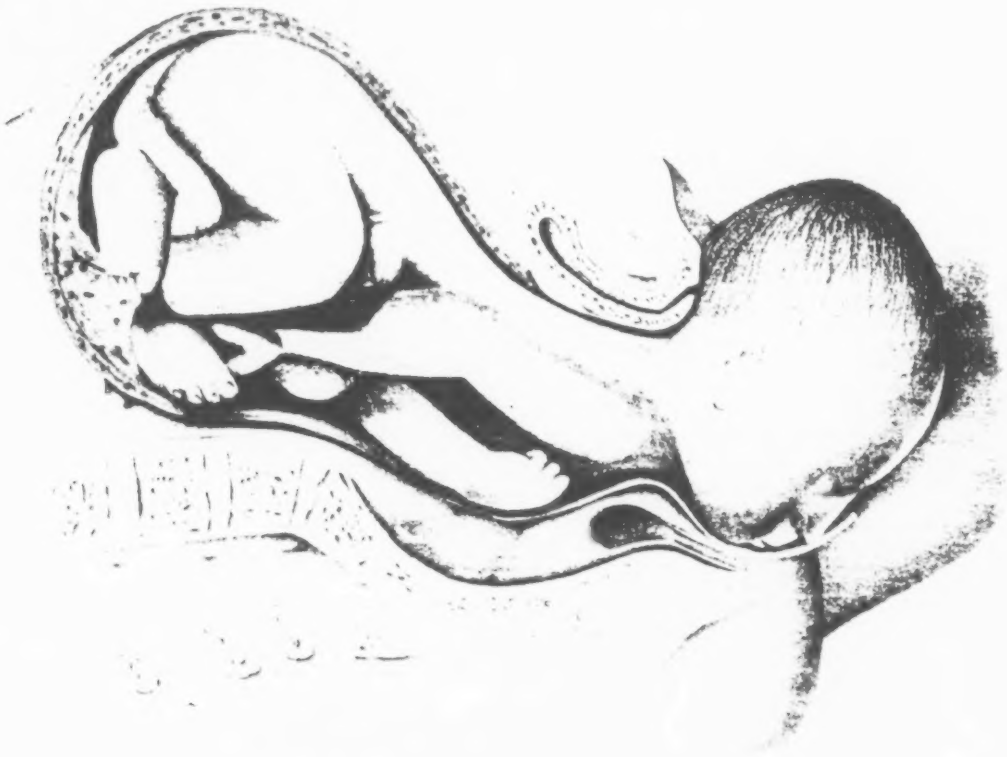
El parto empieza cuando la mujer siente las primeras contracciones en la matriz que le provocan dolor. Estas se sienten más o menos cada 5 minutos y en este momento es necesaria la presencia del médico o de la partera.

Para ayudar a que su hijo nazca la mujer debe estar tranquila y hacer lo siguiente:

1. Orinar y obrar, porque si los intestinos y la vejiga están llenos estorbarán la salida del niño, o puede obrar en el momento del parto y provocar infecciones al recién nacido.

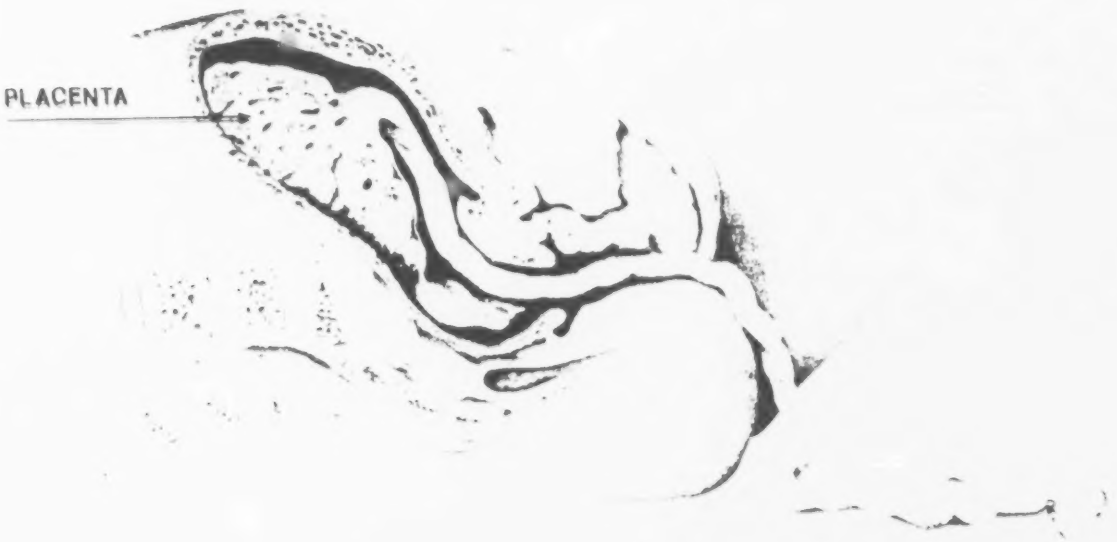
2. Tomar sólo líquidos como agua o té azucarados y evitar comer alimentos sólidos.

3. Respirar lentamente y tener confianza en sí misma.



4. Pujar con fuerza cuando sienta que el niño va a nacer.

BEST COPY AVAILABLE



5. Ya que el niño nació la mujer debe respirar tranquilamente y descansar. Después hay que esperar hasta que salga la placenta.

BEST COPY AVAILABLE

Problemas que se pueden presentar durante el parto

La mayoría de las mujeres tienen un parto sin dificultades.

A las pocas horas del parto pueden empezar a amamantar a su hijo

En algunas ocasiones pueden presentarse problemas de salud durante el parto tales como.

— Que el niño tarde en salir o no pueda salir.

— Que primero salga el cordón, un brazo o una pierna del niño.

— Que la madre sangre mucho.

— Que la placenta no salga después de 30 minutos de que el niño nació.

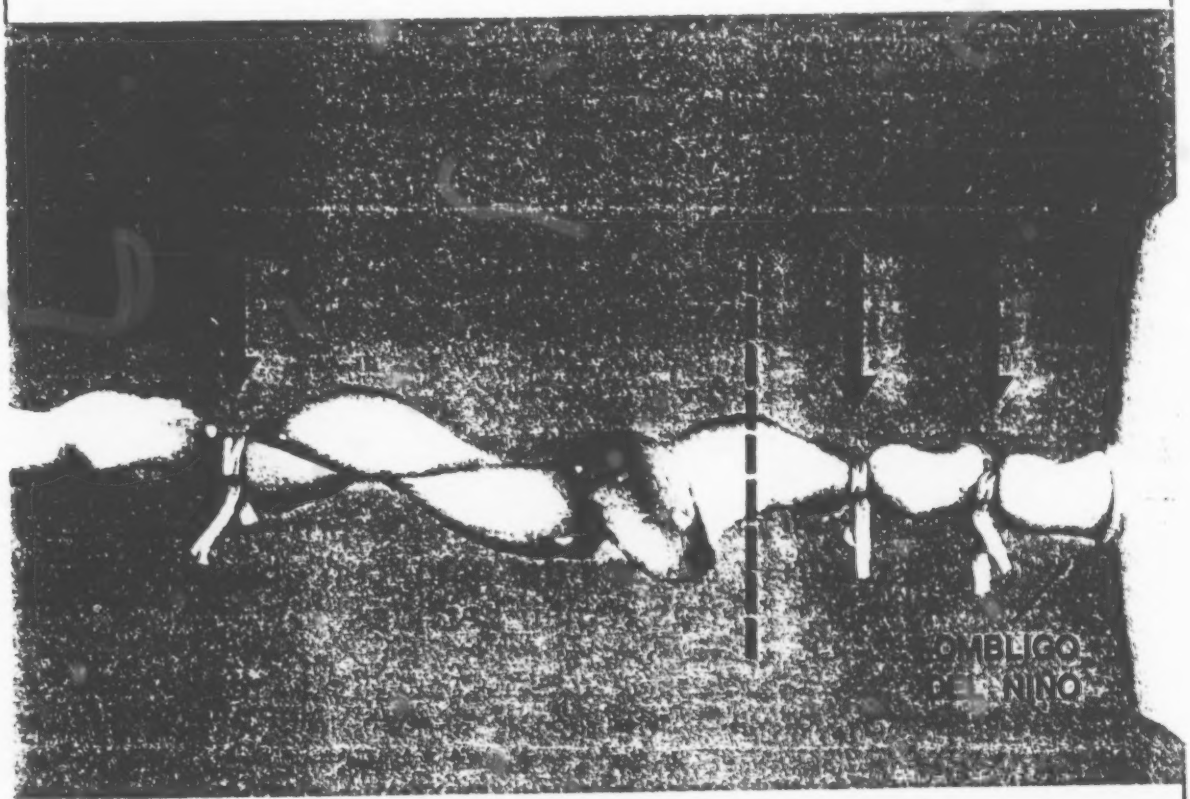
— Que el líquido de la fuente o bolsa de aguas sea de color verde o amarillo verde.

Por lo anterior es necesario que siempre los partos sean atendidos por personal de salud preparados para ello, y en los lugares adecuados.

Atención al recién nacido

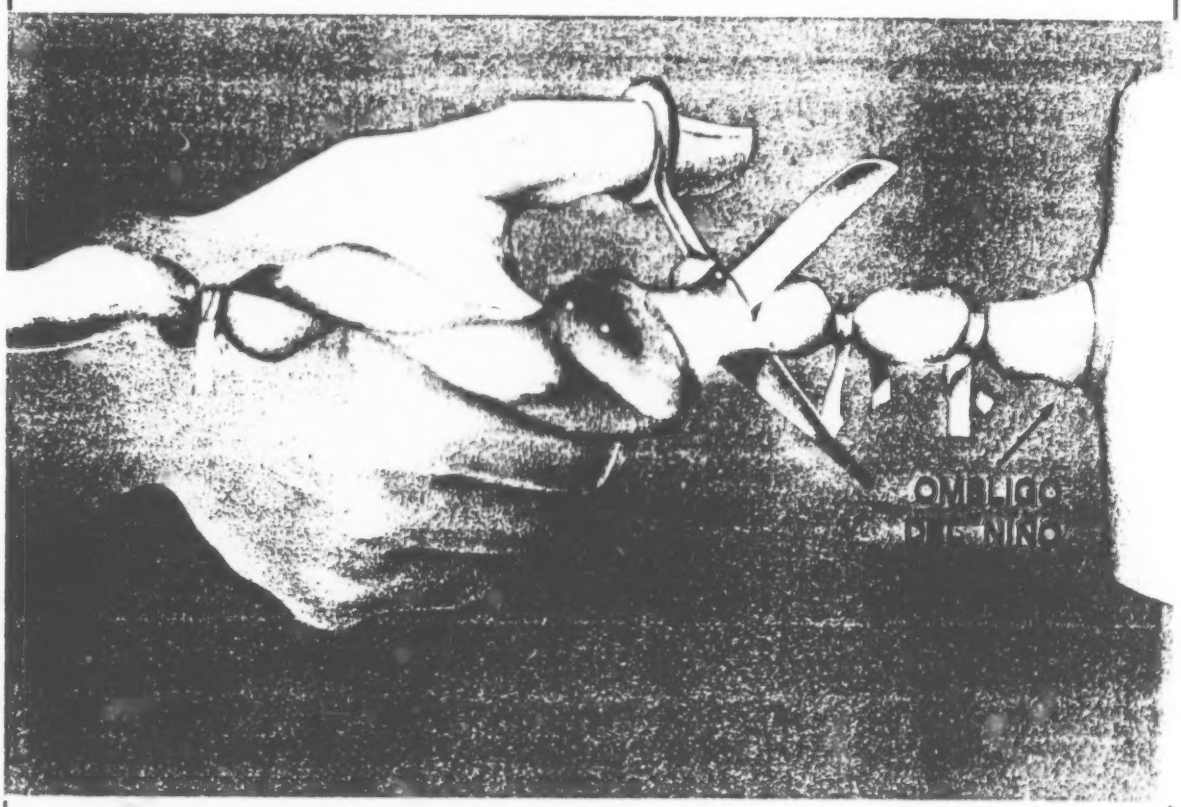
El niño debe ser atendido al salir del vientre de su madre. La persona que atienda el parto debe:

1. Amarrar el cordón umbilical con tres cintas o tiras de tela limpias de la siguiente manera:



— Hacer dos nudos del lado del niño y uno del lado de la madre.

BEST COPY AVAILABLE



— Cortar el cordón entre el nudo próximo a la madre y los dos del niño, con una navaja o tijeras recién hervidas.

BEST COPY AVAILABLE

2. Limpiar la cara del niño con un trapo limpio y suave, sacarle el moco de nariz y boca con una perilla de hule.

BEST COPY AVAILABLE

3. El niño debe respirar al nacer.

   Si después de sacarle el moco de nariz y boca no respira, hay que darle unos golpecitos en la planta de los pies.

BEST COPY AVAILABLE

— Si con lo anterior no respira se le debe dar respiración de boca a boca.

BEST COPY AVAILABLE

4. Hay que poner gotas de cloranfenicol oftálmico en los ojos del niño, para evitar infecciones y que pierda la vista. Dos gotas en cada ojo son suficientes.

Al recién nacido no se le deben acercar personas enfermas, ya que fácilmente podría ser contagiado.

BEST COPY AVAILABLE

Problemas que puede tener el recién nacido

Hay que acudir a una clínica o centro de salud lo más pronto posible si el recién nacido:

- Tardó más de un minuto en respirar después de nacer.
- Las manos y piernas están flojas y no las mueve.
- Puja mucho y respira con dificultad.
- Vomita sangre.
- Le salen moretones.
- No orina ni obra en los primeros **días de vida**.
- Su excremento tiene sangre.
- La cara y el cuerpo se ven pálidos, azules o amarillos.

El niño prematuro

El niño prematuro es el que nace antes de los 8 meses de embarazo.
Su cuerpo todavía no está maduro para vivir fuera del vientre de su madre y puede morir si no se le cuida bien.

Cuidados del niño prematuro

BEST COPY AVAILABLE

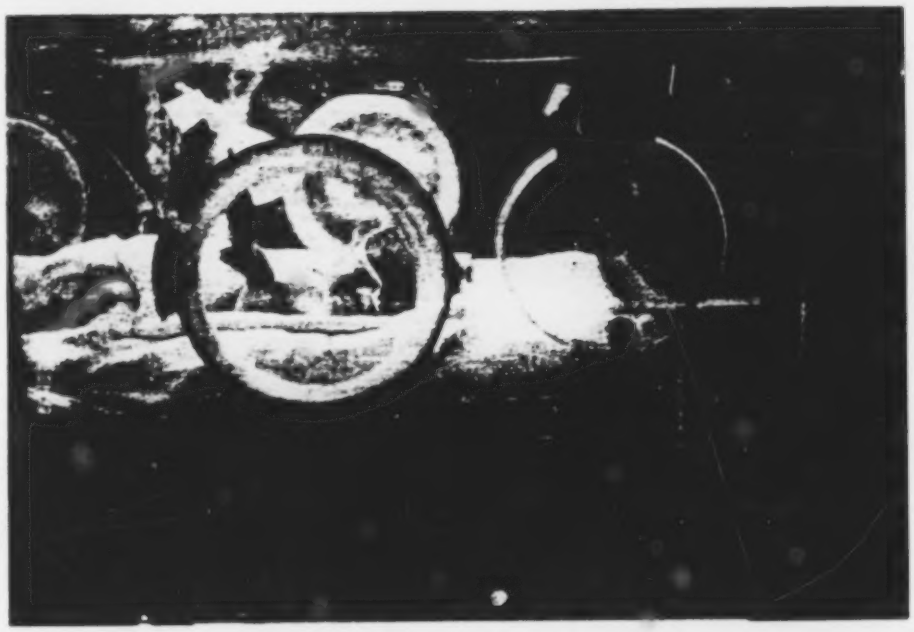
Temperatura

El niño prematuro se debe conservar caliente.

Inmediatamente al nacer hay que llevarlo a un centro de salud. Allí lo alimentarán y lo colocarán en una incubadora para que termine de desarrollarse.

Mientras se lleva al hospital se puede hacer una incubadora casera, colocando una caja de cartón o madera acojinada dentro de otra caja.

Se mete al niño cobijado dentro de la caja acojinada.



BEST COPY AVAILABLE

El niño debe permanecer todo el tiempo en la incubadora, hasta que se consiga ayuda médica.

Para saber si la temperatura del niño es la correcta se le pone el termómetro en la axila y debe marcar 36 grados.

Alimentación del niño prematuro

El niño prematuro necesita una alimentación muy especial. Es urgente acudir al médico para que recomiende la mejor forma de alimentarlo.

BEST COPY AVAILABLE

El niño prematuro se contagia fácilmente de enfermedades, por eso:

- No se le deben acercar personas enfermas.
- Es indispensable tener limpieza con su alimentación, su cuerpo, su ropa y el lugar donde duerme.

Cuidados después del parto

El cuerpo de la mujer se recupera poco a poco hasta volver a su estado normal.

El tiempo que tarda en recuperarse es más o menos de cuarenta días; en este tiempo la matriz vuelve a su tamaño normal.

En este tiempo la madre:

— Tiene un poco de sangrado vaginal y tarda un mes en dejar de sangrar.

— Tiene dolores en el vientre que se conocen como entuertos.

— Sus pechos aumentan de tamaño porque producen leche.

La tranquilidad y las muestras de cariño que reciba la madre le permitirán sentirse bien.

Después del parto la madre debe tener los siguientes cuidados:

1. Bañarse, usar ropa cómoda y limpia.

2. Comer de todo, evitando los alimentos picantes y condimentados.

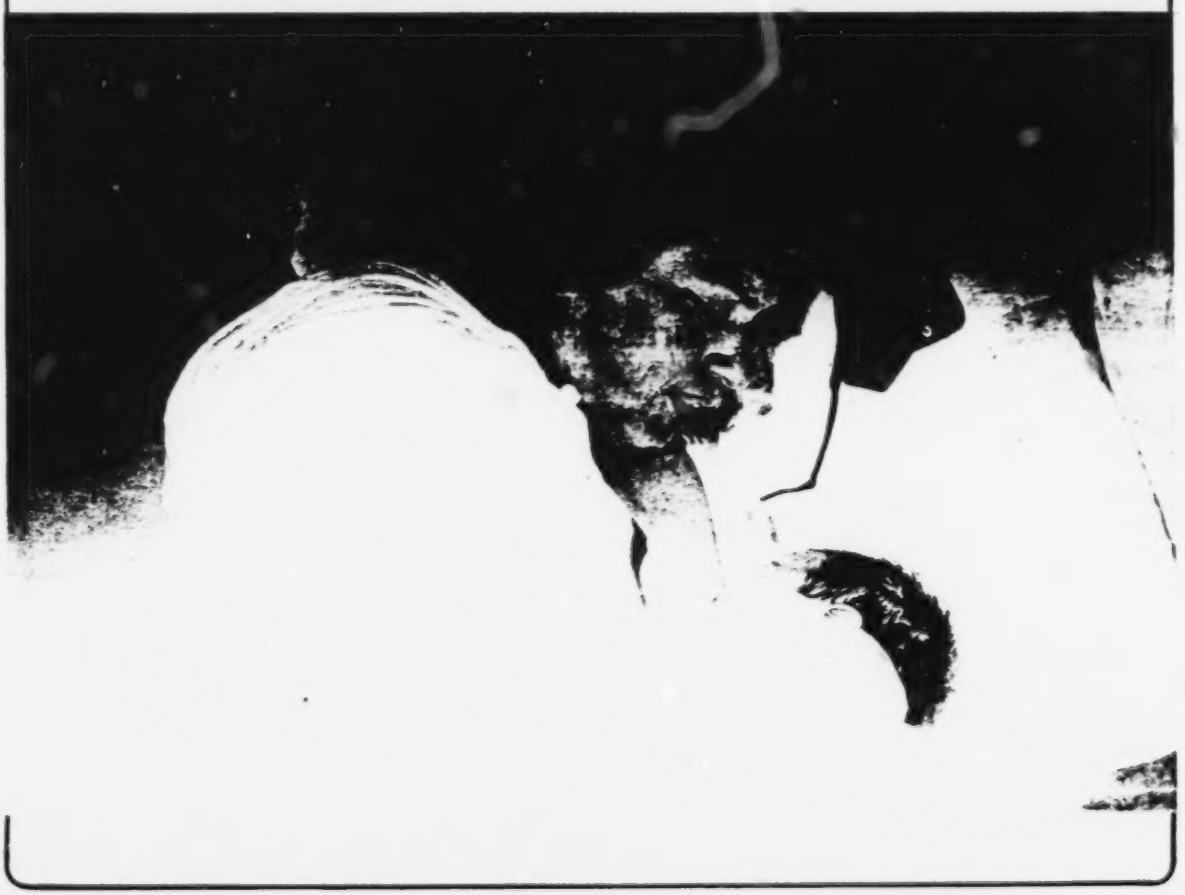
3. Dormir ocho horas y descansar durante el día.

4. Puede volver a tener relaciones sexuales después de 40 días del parto o hasta que deje de sangrar.

El amamantamiento

Todas las mujeres sanas pueden amamantar a sus hijos.

La leche materna es el mejor alimento para el niño, necesita tomarla por lo menos hasta los seis meses para crecer fuerte y sano.



BEST COPY AVAILABLE

Desde que la mujer está embarazada sus pechos se preparan para producir leche. Después del parto cuando el niño mama, hace que los pechos produzcan leche.

El amamantamiento beneficia a la madre y al recién nacido.

- Cuando la mujer amamanta se reduce el sangrado y los dolores y su cuerpo se recupera más rápido del parto.

- La leche materna es pura y le da muchas defensas al niño, ayudándolo a que se enferme menos y generalmente le cae bien.

- Cuando la madre le da el pecho al niño, le hace sentir cariño y seguridad.

Recomendaciones para el amamantamiento:

1. La madre debe lavarse las manos y los pechos con agua limpia y jabón antes y después de amamantar.
   Para que los pezones no se inflamen o infecten, es necesario lavar los pechos otra vez con agua y al terminar de amamantar para quitar los restos de leche.

2. Amamantar al niño después de 3 horas del parto, así recibirá el calostro.
   Se llama calostro al líquido claro que producen los pechos antes de que salga la leche.
   El recién nacido debe tomar el calostro porque es muy nutritivo y lo protege contra muchas enfermedades.

3. Dejar que el niño mame cada pecho de 10 a 15 minutos.
   Después de retirar el pezón hay que sacarle el aire al niño dándole unas palmaditas en la espalda.
   Cuando se vuelve a amamantar se empieza con el pecho que se terminó la vez anterior.

4. Algunas veces la mujer tiene poca leche. Por eso es importante hacer que el niño chupe el pecho para que salga más.

   Cuanto más amamante la mujer a su hijo, más leche producirán sus pechos.

   También se puede estimular la salida de leche, dando masaje a los pechos.

5. Cuando la mujer tiene más leche de la que el niño toma, es necesario vaciar los pechos para que no duelan ni se infecten.

Para sacar la leche se puede hacer lo siguiente:

Agarrar el pecho con las dos manos desde atrás.

BEST COPY AVAILABLE

Mover las manos hacia adelante apretando.

BEST COPY AVAILABLE

Apretar el pezón para sacar la leche.

BEST COPY AVAILABLE

6. Cuando la madre tiene algún leve problema de salud como diarrea, puede seguir dando el pecho, pero es necesario que se lave más seguido las manos.

Si la madre está tomando medicinas, debe preguntar al médico si puede seguir amamantando al niño, pues algunas medicinas lo dañan.

La mujer no debe fumar ni tomar bebidas alcohólicas durante el amamantamiento, ya que puede dañar al niño.

Tampoco debe usar inyecciones o pastillas anticonceptivas.

Problemas que puede tener la madre después del parto

Si se presentan algunas de las siguientes complicaciones después del parto es necesario buscar la ayuda de un médico.

Infección en la matriz o fiebre puerperal

La mujer tiene fiebre puerperal cuando:

- Tiene fiebre o calentura con escalofrío.
- Tiene flujo o sangrado vaginal con mal olor.
- Tiene inflamación y dolor en el vientre.

Se puede presentar horas o días después del parto.

Casi siempre se debe a que no hubo suficiente limpieza durante el parto, o a que la madre no fue atendida al poco tiempo de romperse la bolsa de aguas.

Infección del pecho o mastitis

Durante el amamantamiento los pechos pueden infectarse. Cuando esto ocurre se ponen rojos y calientes, duelen, se inflaman y la mujer tiene calentura o fiebre.

La infección se da porque el pecho no se vacía bien y la leche se queda mucho tiempo dentro de él.

Para evitar la mastitis se deben vaciar bien los pechos como antes se indicó.

Si sale sangre o pus por los pezones, la mujer ya no debe amamantar al niño.

Otras enfermedades que impiden amamantar al niño

Si la madre tiene alguna enfermedad grave como sífilis, tuberculosis o cáncer no debe amamantar al niño.

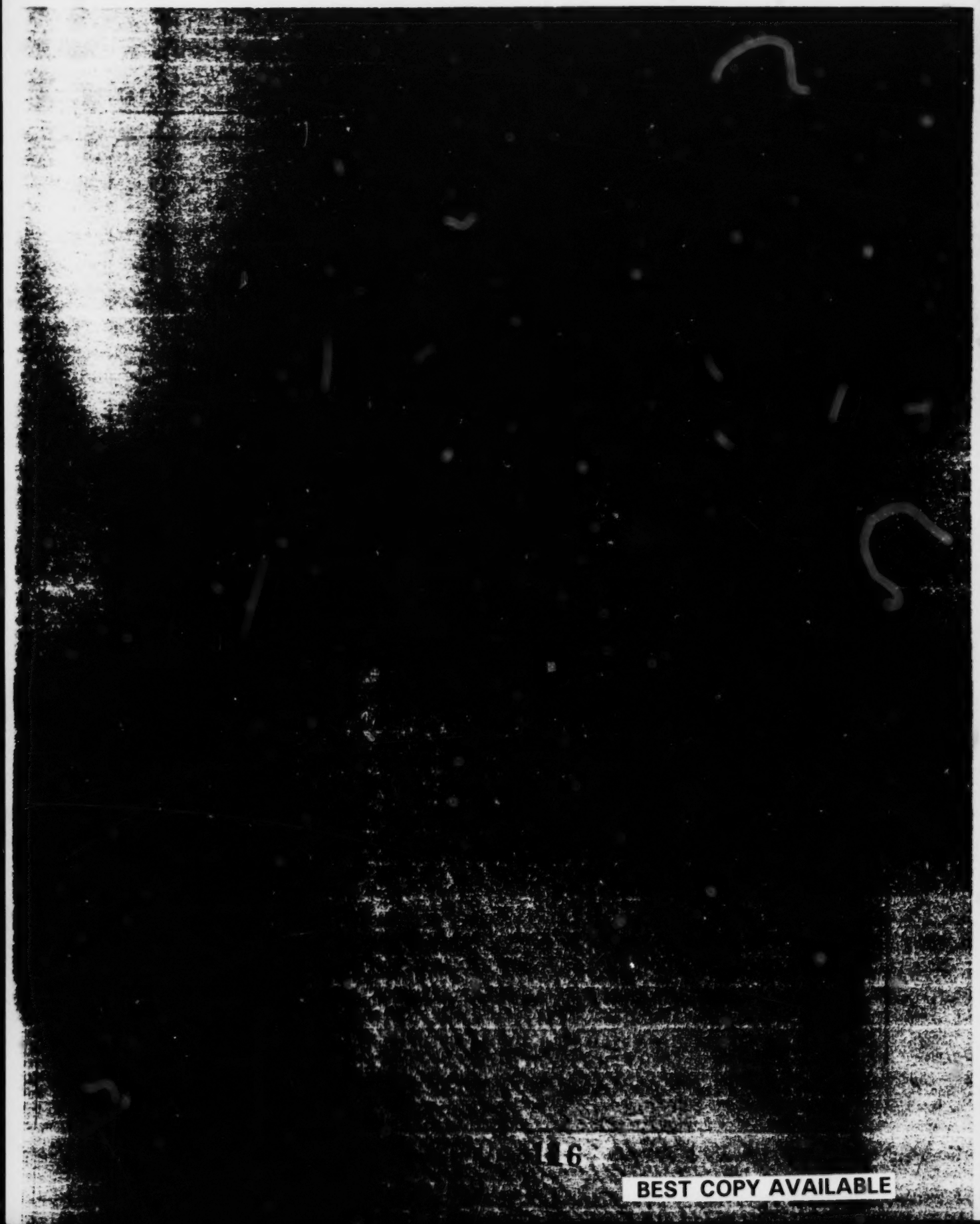
En estos casos debe buscar ayuda de un médico, partera o promotor de salud para atender la enfermedad y para que le digan la forma en que puede alimentar a su hijo.

BEST COPY AVAILABLE

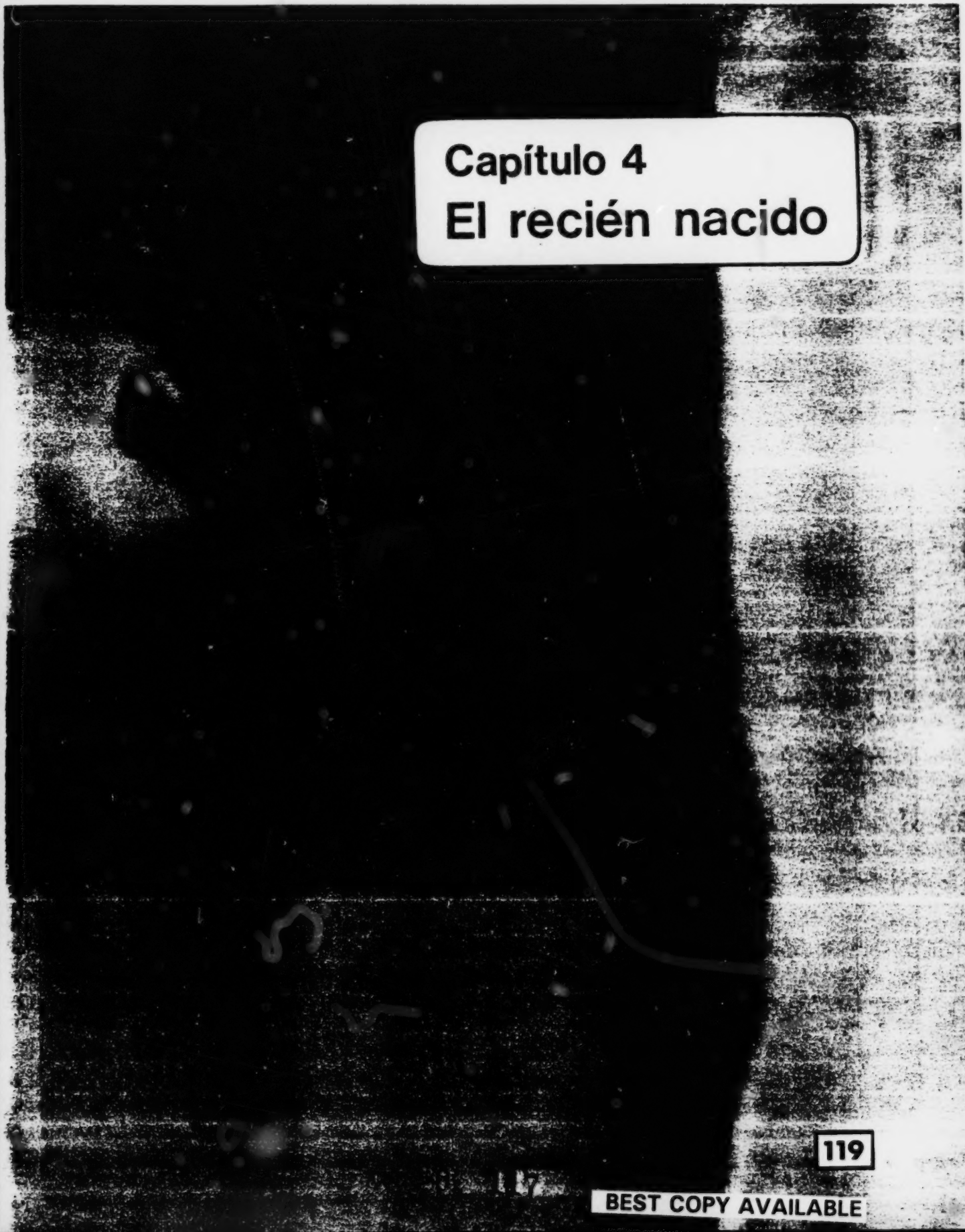
Una forma de hacerlo es con mamila o biberón.

Finalmente ante la noticia del nacimiento de un niño, el padre, la madre y el resto de la familia deben prepararse para recibirlo.

Esperamos que la lectura de este capítulo haya sido de interes.



BEST COPY AVAILABLE



Capítulo 4
El recién nacido

BEST COPY AVAILABLE

El recién nacido

Desde el momento en que nace y hasta que cumple el primer mes de vida, el niño es considerado recién nacido.

El recién nacido es un ser indefenso que necesita muchos cuidados de sus padres y de las personas que están cerca de él.

Desde los primeros días el recién nacido siente el cariño y la atención de las personas que lo rodean.

Es importante hablarle y tocarlo suavemente, así sentirá el cariño de toda la familia.

También es necesario que los padres conozcan algunos consejos para cuidar la salud del recién nacido.

En este capítulo se encuentran algunas características del recién nacido, así como los cuidados en la alimentación, limpieza, ropa, descanso y vacunas.

Además se presentan los problemas de salud más comunes en esta edad.

Los padres deben atender a su hijo con paciencia y tranquilidad.

Es conveniente que busquen el consejo de personas con más experiencia en el cuidado de los niños.

BEST COPY AVAILABLE

Algunas características del recién nacido:

Peso y estatura

Generalmente al nacer, el niño pesa de dos y medio a tres kilos y mide más o menos cincuenta centímetros.

Al cumplir el primer mes de vida, aumenta casi tres cuartos de kilo y cuatro centímetros de estatura, es decir, aproximadamente pesará 3 kilos 750 gramos y medirá 54 centímetros.

Los huesos

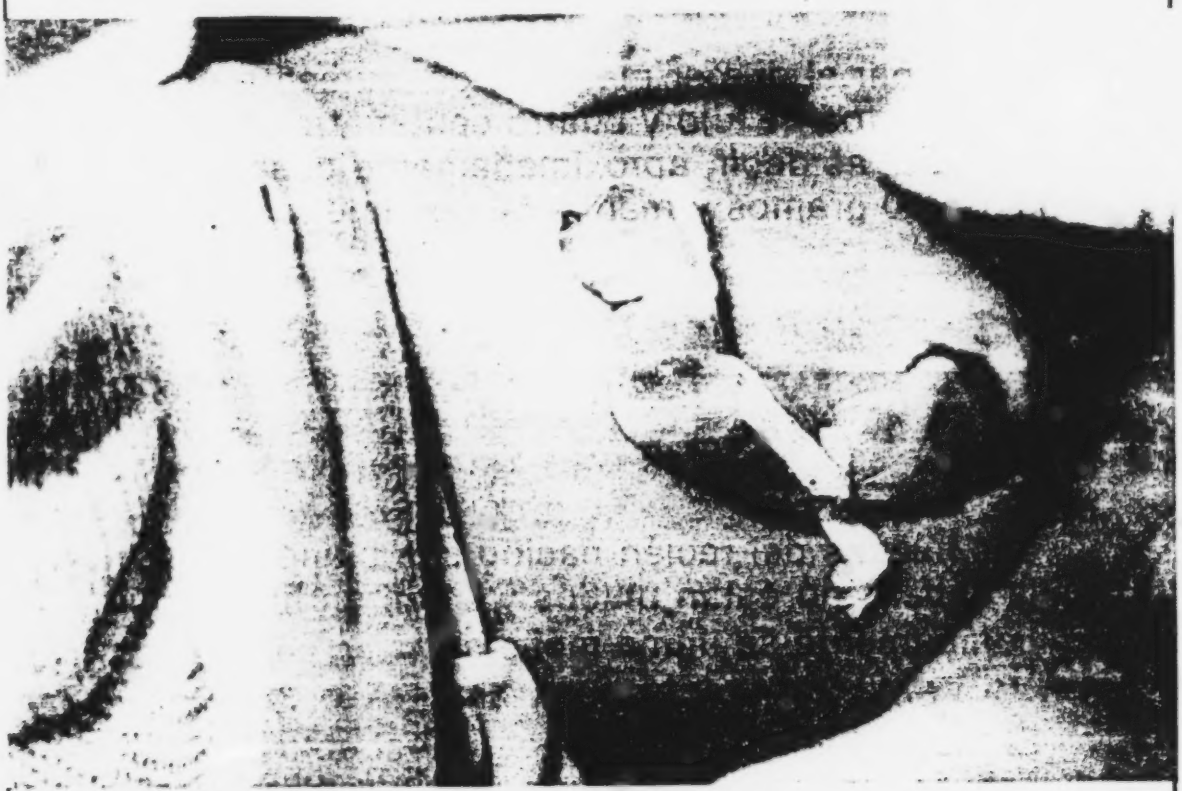
Los huesos del recién nacido son blandos. Los de la cabeza no están unidos y dejan un hueco que comunmente se llama mollera.

El recién nacido no sostiene por sí solo su cabeza, por eso al cargarlo, hay que hacerlo con mucho cuidado.

El ombligo

El ombligo del niño se cae solo. Tarda en caer más o menos siete días, mientras tanto, es importante tener cuidado de que no se moje con orina o con agua.

Hay que evitar poner lodo, crema, maicena o talco al ombligo porque se puede infectar.



BEST COPY AVAILABLE

Los ojos

En las primeras semanas de vida el niño casi todo el tiempo permanece con los ojos cerrados. Cuando los abre tiene la mirada perdida y a veces hace bizco.

La piel

Cuando el niño nace, la piel está cubierta por una grasita blanquecina. Es normal que en la primera semana la piel se despelleje, porque al salir del vientre de su madre ya no está en agua y se reseca.

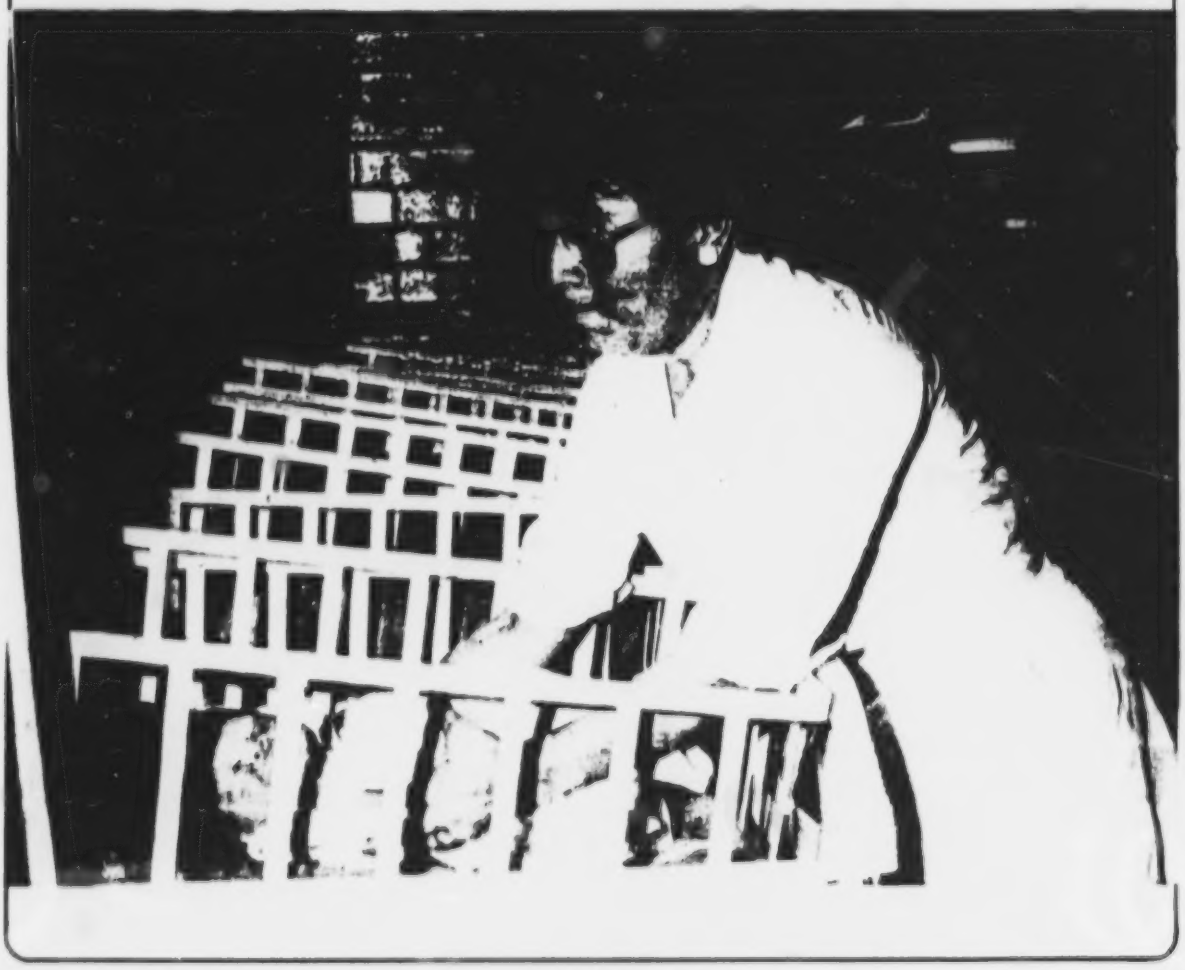
BEST COPY AVAILABLE

Las evacuaciones

El recién nacido obra cinco o seis veces al día.

En los primeros días de nacido el excremento es verde oscuro, después se vuelve de color amarillo.

La orina del niño es de color amarillo claro.



BEST COPY AVAILABLE

Cuidados al recién nacido

El recién nacido depende totalmente de las personas que están cerca de él.

Sus padres y los familiares que estén cerca deben cuidarlo para que conserve la vida.

Los principales cuidados que el recién nacido necesita para mantenerse sano son:

- Alimentación con leche materna (de preferencia).
- Limpieza.
- Vacunación contra la tuberculosis.
- Ropa cómoda.
- Tranquilidad.

Algunas recomendaciones útiles para que el niño crezca sano y fuerte:

Alimentación

La leche materna es el mejor alimento para el recién nacido

Cuando desde el primer día de vida toma esta leche, recibe alimento tibio y nutritivo que le ayuda a crecer y a defenderse de las enfermedades.

El contacto con el cuerpo de los padres es necesario para el niño, porque le hace sentir seguridad y afecto.

BEST COPY AVAILABLE

El recién nacido pide su alimento más o menos cada tres horas.

Hay que darle pecho cada vez que tenga hambre, sin imponerle horas fijas de comida.

La leche materna le cae bien a todos los niños, sin embargo existen casos en los que se les puede dar otro tipo de leche, por ejemplo:

- Cuando el niño no puede mamar porque tiene una lesión en la boca.

- Cuando la madre tiene una enfermedad grave y no puede amamantar a su hijo.

En estos casos es necesario pedir consejo médico sobre qué leche le conviene tomar al recién nacido.

Cuando se alimenta al niño con leche no materna se recomienda:

1. Hervir la leche durante 15 minutos.

2. Rebajarla con agua hervida, mitad leche y mitad agua.

3. Endulzarla con azúcar o con miel.

4. Entibiarla.

5. Ponerla en una mamila o biberón limpio y hervido.

Los trastes que se usan para preparar biberones deben hervirse durante 20 minutos, pues si están sucios o mal hervidos provocan diarrea al niño.

Al dar el biberón se debe abrazar al hijo como si le diera pecho. La leche que el niño deja se debe tirar porque rápidamente se echa a perder.

BEST COPY AVAILABLE

Limpieza

Para el buen crecimiento y desarrollo del niño es necesario que viva en un ambiente limpio.

La limpieza personal también es importante para la salud del niño, por eso es necesario bañarlo todos los días con agua tibia.

BEST COPY AVAILABLE

El baño quita las molestias causadas por la orina, el excremento y el sudor.

Hay que bañar al niño con agua tibia y en un lugar sin corrientes de aire, cuidando que el agua y el jabón no le entren a los ojos, nariz o boca.

Las piernas, las axilas, el ombligo y los órganos sexuales se deben lavar muy bien.

Para evitar infecciones en el ombligo hay que secarlo muy bien después del baño.

BEST COPY AVAILABLE

También es importante evitar que el niño se quede con el pañal sucio, porque se siente molesto y la piel se le puede rozar.

Cada vez que obre se le deben lavar las nalgas y los órganos sexuales con agua tibia.

Si el ombligo está mojado de orina hay que lavarlo con agua y jabón y secarlo muy bien.

Después de esto hay que ponerle un pañal limpio.

BEST COPY AVAILABLE

Con frecuencia hay que cortarle las uñas de manos y pies para que no guarde suciedad ni se rasguñe.

BEST COPY AVAILABLE

La vacunación

Es muy importante ponerle al niño todas las vacunas necesarias para protegerlo de enfermedades que pueden afectar gravemente su vida.

La madre y el padre deben informarse sobre la aplicación de las demás vacunas y asistir al Centro de Salud con su Cartilla de Vacunación para que al niño no le falte ninguna.

La única vacuna que se aplica al recién nacido es la **BCG**, que protege contra la tuberculosis.

La ropa

Se recomienda vestir al niño con ropa adecuada al clima, que además sea suave, amplia, cómoda y fácil de poner. Así él se podrá mover y se desarrollará mejor.

Es importante que todos los días se ponga ropa limpia al niño.

El descanso

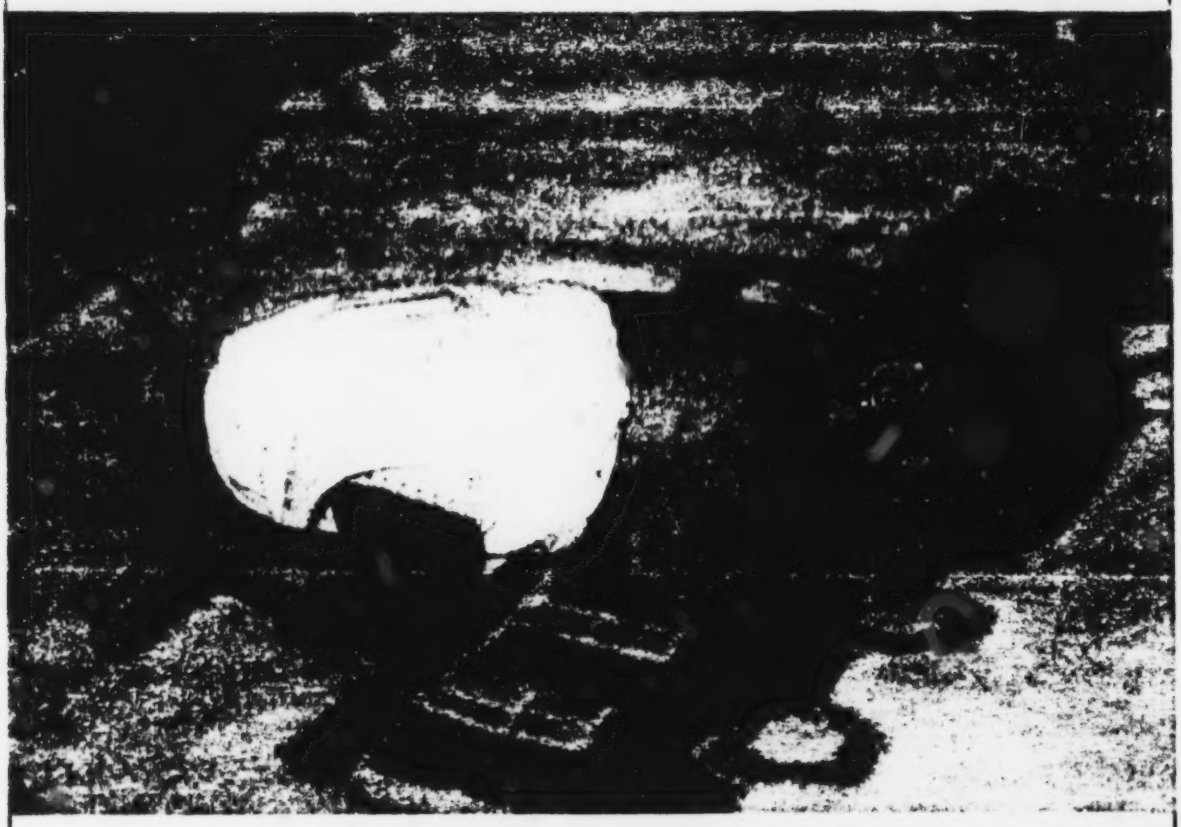
La mayor parte del día el niño duerme.

Sólo despierta para comer y cuando está sucio.

El lugar donde duerme debe estar bien ventilado, limpio, con poca luz y ruido.

La cuna del niño puede ser una canasta o caja acojinada, también puede dormir en una hamaca.

Su cuna debe estar a una buena altura del suelo, para que no se humedezca ni se ensucie y para que no la alcancen los animales.



La mejor posición para acostar al niño es boca abajo, con la cabeza volteada hacia un lado. De esta manera si vomita no se ahogará.

BEST COPY AVAILABLE

Algunos problemas de salud en el recién nacido

Durante el primer mes de vida se pueden presentar algunos problemas de salud.

Es importante que al notar los primeros síntomas o señales de enfermedad los padres busquen ayuda médica.

Los problemas de salud más comunes en el recién nacido son:

- Ombligo infectado.
- Infección en los ojos.
- Rozaduras
- Diarrea.
- Deshidratación.
- Catarro.

Ombligo infectado

Señales:

- Piel enrojecida y despellejada.
- Mal olor.
- Pus.
- A veces hay fiebre o calentura.

BEST COPY AVAILABL.

Causas:

No secar el ombligo cuando se moja con orina o con agua.

Poner lodo en el ombligo, maicena o café.

Se recomienda:

Buscar ayuda médica.

Lavar con agua y jabón el ombligo cada cuatro horas.

Secarlo muy bien.

Cubrirlo con un trapo limpio.

Importante

Es necesario acudir al médico porque la infección del ombligo puede causar la muerte.

Infección en los ojos

Señales:

- Los párpados del niño están rojos y entrecerrados.
- Tiene muchas lagañas.
- Las pestañas están pegadas
- El niño llora y está molesto.

Causas:

- Si en el momento del parto la madre tiene alguna infección en su vagina, al niño se le pueden infectar los ojos.

- Cuando una persona tose o habla cerca de la cara del niño le transmite microbios a través de la saliva.

- Cuando las personas que tocan y cargan al niño no están limpias.

- Cuando no se asea al niño todos los días.

Se recomienda:

Para combatir la infección:

- Lavar cuatro veces al día los ojos del niño con té de manzanilla tibio sin endulzar.

Para lavar los ojos:

- Lavarse muy bien las manos con agua y jabón.

- Mojar un poco de algodón limpio en el té de manzanilla.

- Exprimir el algodón cerca de cada ojo del niño, dejando que caigan las gotas en los párpados y dentro del ojo.

- Hacer esto hasta que desaparezcan "las lagañas".

Importante

Si la infección no desaparece es necesario acudir al médico rápidamente, porque si no se atiende el niño puede quedar ciego.

Rozadura de pañal

Señales:

- Tiene enrojecidas las nalgas.
- El niño está muy molesto y llora cuando no se le cambia de pañal.

Causas:

- Falta de limpieza cuando el niño obra.
- Dejar puesto por mucho tiempo el pañal con excremento o con orín.

Se recomienda:

- Asear al recién nacido con agua tibia **sin** jabón.
- Poner al niño al sol, sin pañal durante un rato pequeño.
- Si se tiene vaselina, untar las partes rozadas.
- Cambiar el pañal cada vez que orine o que obre.

Importante

Si la rozadura sangra y está infectada, es conveniente acudir al médico.

Con la ayuda de los padres el recién nacido poco a poco crecerá sano, pero probablemente se presentarán algunos problemas de salud que los padres deben conocer para saber cómo ayudarlo.

BEST COPY AVAILABLE

Capítulo 5
La salud de los niños

146

BEST COPY AVAILABLE

La salud de los niños

El niño al segundo mes de nacido sigue creciendo y necesita a los adultos para desarrollarse.

Los niños son los futuros hombres de la comunidad.

Desde pequeños junto con los adultos empiezan a construir su mundo, en la casa, en el campo, en la comunidad.

El cariño, la ayuda mutua, el alimento, la limpieza y el trabajo, poco a poco forman al niño en la comprensión y decisión para construir una comunidad mejor.

Como ya se explicó en el capítulo anterior los niños se pueden enfermar con más facilidad.

La mejor manera de atacar las enfermedades es evitarlas.

Las vacunas ayudan a prevenir algunas enfermedades.

Cuando estas enfermedades no se pueden evitar, deben ser atendidas por personas que cuidan de la salud, hay que buscarlas y pedirles ayuda.

En este capítulo se tratan: las vacunas que necesitan los niños para prevenir algunas enfermedades; los síntomas o señales que indican la presencia de un problema de salud en el niño; las causas de estos problemas de salud y algunas recomendaciones para cuidar al niño, mientras se consigue ayuda médica.

Las vacunas

Las vacunas protegen al niño contra algunas enfermedades muy peligrosas que pueden causar la muerte.

Las vacunas se aplican gratuitamente en todos los Centros de Salud.

Cuando se vacuna a un niño enfermo, la vacuna no tendrá efecto y por el contrario puede causar más molestias, por eso el niño no debe ser vacunado mientras tiene tos, diarrea, calentura o vómito.

Hay que esperar a que se alivie para llevarlo a vacunar.

BEST COPY AVAILABLE

Las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas son:

1. Tuberculosis.
2. Difteria.
3. Tosferina.
4. Tétanos.
5. Poliomielitis.
6. Sarampión.

Tuberculosis

La tuberculosis, también conocida como tisis, ataca principalmente los pulmones.

A las personas que tienen tuberculosis les da calentura por la tarde y tienen malestar en todo el cuerpo.

Casi no tienen hambre y se cansan fácilmente.

Hay debilidad y tos por las mañanas y tienen flemas de color verde o amarillo y en ocasiones con sangre.

Difteria

La difteria es una infección en la garganta.

Cuando el niño tiene difteria le da calentura y dolor en la garganta, no tiene hambre y está desganado. Sale en la garganta una capa blanca como la nata de leche, que cierra la garganta y no deja respirar al niño.

BEST COPY AVAILABLE

Tosferina

Es una enfermedad que ataca la garganta.

Empieza con calentura, catarro y tos.

Después de unos días la tos es más fuerte y repetida y el niño tiene dificultad para respirar.

BEST COPY AVAILABLE

Poliomielitis

Esta es una enfermedad contagiosa, también se conoce como polio o parálisis infantil.

Paraliza las piernas, los brazos y hasta la respiración.

Empieza con catarro, calentura, ascos, vómitos y diarrea.

Después el cuello se pone duro y los brazos y las piernas se debilitan y paralizan.

La parte paralizada se enflaquece y no crece igual que las otras.

Sarampión

Es una enfermedad contagiosa, que comienza con fiebre, tos seca, catarro, enrojecimiento de los ojos y manchas rojas en la cara y en todo el cuerpo.

BEST COPY AVAILABLE

Tétanos

El tétanos hace que los músculos se pongan duros y tiesos. Cuando una persona tiene tétanos no puede abrir la boca.

Las personas adquieren el tétanos cuando un objeto contaminado por el microbio corta o penetra en la piel.

BEST COPY AVAILABLE

Las enfermedades que atacan frecuentemente a los niños y que no se previenen con vacunas son:

- Diarrea.
- Deshidratación.
- Vómito.
- Fiebre o calentura.
- Catarro.
- Anginas.
- Pulmonía.
- Parásitos.

A continuación se describen estas enfermedades y cuáles son las causas y los cuidados que deben recibir las personas que las padecen.

También se mencionan las señales de peligro de estas enfermedades.

Diarrea

La diarrea se presenta a cualquier edad, pero es más peligrosa en los niños, porque pierden mucha agua y se deshidratan fácilmente.

Las causas de la diarrea son:

- Falta de limpieza al amamantar al niño.
- Que el niño coma alimentos sin limpieza.
- Que el niño coma alimentos echados a perder.
- Que por falta de limpieza el niño tenga parásitos.

Cuidados que se deben tener con un niño con diarrea.

1. Darle muchos líquidos como: suero oral, jugos, atoles, tés.
2. Seguir amamantando al niño, con leche materna.
3. Si el niño ya come otros alimentos darle frutas como manzana y guayaba.
4. Llevarlo al médico.

Así se prepara el suero oral:

1 litro de agua hervida	5 cucharadas de azúcar o miel	¼ cucharada de sal

BEST COPY AVAILABLE

Importante

Cuando el niño presenta alguna de las siguientes señales es urgente la atención médica, ya que su vida está en peligro:

- Tiene cinco o más evacuaciones en 24 horas.
- Tiene diarrea por más de 24 horas.
- Obra con moco y sangre.
- Además de diarrea, tiene catarro, anginas, pulmonía u otra enfermedad.
- Tiene diarrea en tiempo de calor, ya que puede deshidratarse más rápidamente.
- Es flaco, pequeño y está mal alimentado.

¿Qué remedios dan contra la diarrea, en el lugar donde usted vive?

¿Qué se debe hacer para que los niños no enfermen de diarrea?

Deshidratación

La deshidratación es la pérdida excesiva de agua en el cuerpo.

BEST COPY AVAILABLE

Señales o síntomas del niño deshidratado

- Ojos hundidos.
- Mollera sumida.
- Boca seca.
- Piel seca y arrugada.
- Llanto sin lágrimas.
- Orina poco, o no orina.

Causas de la deshidratación

- Diarrea, vómito o calentura.
- No tomar líquidos en cantidad suficiente.
- Insolación.

Cuidados que se deben dar a un niño deshidratado

- Darle líquidos como té, jugo y caldo.
- Darle medio vaso de suero oral cada 15 minutos durante el día y la noche y cada vez que obre, hasta que la orina sea clara y abundante.

Importante

La deshidratación es muy peligrosa ya que el niño puede morir. Por eso es importante buscar ayuda médica rápidamente.

Vómito

El vómito es señal de que hay problema en el estómago o en el intestino del niño.

Causas del vómito:

- Infecciones.
- Comer alimentos echados a perder.
- Comer o tomar sustancias venenosas.

BEST COPY AVAILABLE

Cuidados que se deben tener con un niño con vómito:

- Darle de tomar líquidos como suero oral, caldo, jugos y poco a poco alimentos sin grasa, como gelatina y atoles
- Acudir al médico.

Importante

Es necesario buscar ayuda médica cuando:

- El niño tiene diarrea o fiebre, además de vómito.
- El niño vomita muchas veces.
- El vómito es abundante o con fuerza.

Fiebre o calentura

Un niño tiene calentura cuando su cuerpo está más caliente de lo normal.

BEST COPY AVAILABLE

Síntomas de que el niño tiene fiebre o calentura

- Está muy inquieto.
- No tiene hambre.
- Suda mucho.
- Tiene escalofríos.
- Está muy colorado.

Si se le toma la temperatura con termómetro, éste marca 38 grados o más.

Causas de la fiebre

La fiebre o calentura es señal de enfermedad.

En los niños es causada con más frecuencia por diarrea, catarros, pulmonías, infecciones en el estómago o en el ombligo.

Cuidados que se deben tener con un niño con fiebre:

1. Desnudarlo completamente, en un lugar que no tenga corrientes de aire.
2. Ponerle un trapo húmedo en la cabeza y en el estómago.
3. Si la temperatura es mayor de 38 grados, bañarlo con agua tibia.

Importante

Aunque la fiebre baje, no significa que la enfermedad haya desaparecido, por lo que de todas maneras hay que buscar ayuda médica, ya que si la fiebre no se controla puede provocar ataques, convulsiones y daño al cerebro.

Catarro

El catarro es una infección en la nariz.

_____

BEST COPY AVAILABLE

Las señales o síntomas del catarro son:

- Cosquillas dentro de la nariz.
- Estornudos.
- Lagrimeo.
- Dolor de cuerpo.
- Escurrimiento de moco por la nariz.
- Calentura o fiebre.
- Dificultad para respirar porque la nariz se tapa.

Se adquiere por contagio de otras personas infectadas.

Cuidados que hay que dar a un niño con catarro:

1. Darle a beber muchos líquidos como jugo de naranja, agua de limón, té, agua hervida, caldo.

2. Abrigarlo bien, siempre que no tenga fiebre.

3. Darle de comer, dejarlo que descanse y duerma.

4. Para destapar la nariz, se le ponen gotas de manzanilla sin endulzar cada 4 horas.

BEST COPY AVAILABLE

Importante

El catarro se complica cuando el niño presenta:

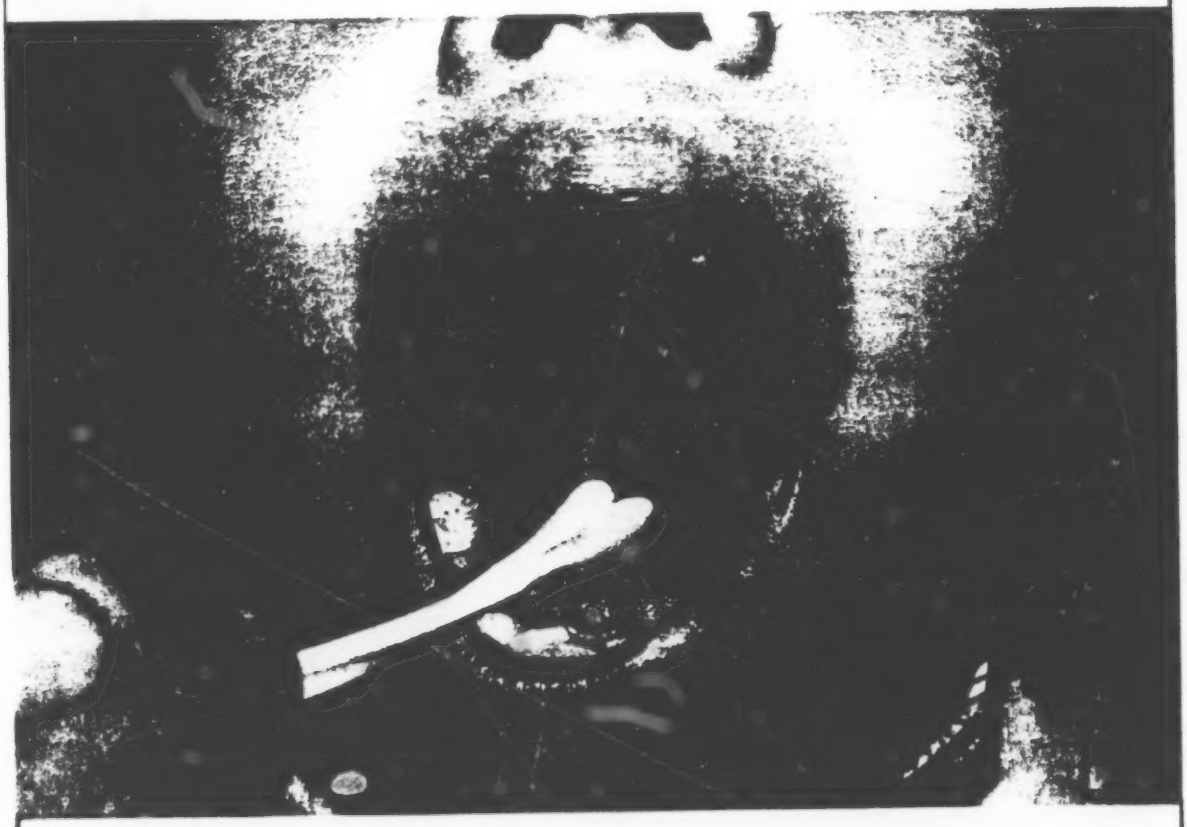
- Calentura.
- Dificultad para respirar.
- Dolor y escurrimiento en el oído.
- Pus en el oído.

Si esto pasa, acuda rápidamente al médico porque puede tener pulmonía o una infección en el oído que puede provocar sordera.

¿Qué remedios usan para aliviar los malestares del catarro, en el lugar donde usted vive?

¿Cómo se puede evitar que los niños enfermen de catarro?

Infección en las anginas



Las anginas o amígdalas están en la garganta.

Cuando están infectadas crecen y se ponen rojas.

BEST COPY AVAILABLE

Los síntomas que se presentan cuando hay infección en las anginas son:

- Calentura.
- Tos.
- Dolor en la garganta al pasar la saliva o los alimentos.
- Falta de apetito.
- Cansancio, desgano y a veces vómito.

Esta infección se contagia cuando personas enfermas tosen o hablan frente a otras.

Cuidados del niño con infección en las anginas:

1. Darle abundantes líquidos como suero oral, té, agua hervida, jugos, caldos.

2. Controlar la fiebre o calentura con los remedios que se mencionaron.

Importante

Estos cuidados se dan al niño para evitar que se le reviente el oído, le dé pulmonía, se le dañen el corazón o los riñones.

Es urgente que sea atendido por un médico.

Pulmonía

La pulmonía es una infección grave en el pulmón.

BEST COPY AVAILABLE

Señales de que el niño tiene pulmonía:

- Calentura o fiebre alta.
- Tos con flema blanca, amarilla, verde o con sangre.
- Dificultad para respirar.
- Sensación de ahogo.
- Dolor en el pecho y en la espalda.
- Falta de apetito
- Desgano y fatiga.

Causas de la pulmonía

- Se puede presentar después de un catarro o anginas mal cuidadas.
- Por contagio con personas enfermas.
- Por estar mal alimentados.

Cuidados para el niño con pulmonía

1. Darle a tomar abundantes líquidos.
2. Controlar la fiebre o calentura.
3. Darle de comer normalmente.
4. Dejarlo que descanse y duerma.
5. Llamar a un promotor de la salud o acudir al médico.

Importante

Al presentarse los primeros síntomas de pulmonía se debe buscar ayuda médica, porque la pulmonía puede causar la muerte.

Parásitos

Los parásitos que más seguido enferman a niños y adultos son las amibas y las lombrices.

Las amibas son parásitos que no se ven a simple vista.

Señales de que el niño tiene parásitos:

El niño con amibas tiene:

- Diarrea con moco y sangre.
- Dolor e inflamación del vientre.
- Falta de hambre.
- Pujo.

El niño con lombrices tiene:

- Inflamación y dolor en el estómago.
- A veces comezón en el ano.
- Falta de hambre.

Causas que provocan los parásitos:

- Comer alimentos que no se preparan con limpieza.
- No lavarse las manos antes de comer y después de obrar.
- Tomar agua sin hervir.

Cuidados para evitar los parásitos:

1. Lavar las manos al niño antes y después de ir al baño.
2. Hervir el agua y la leche durante 20 minutos.
3. Lavar con agua limpia las frutas y las verduras.
4. Cocer bien la carne de res, cerdo y pescado.
5. Lavar con agua limpia y jabón los trastes de la comida.

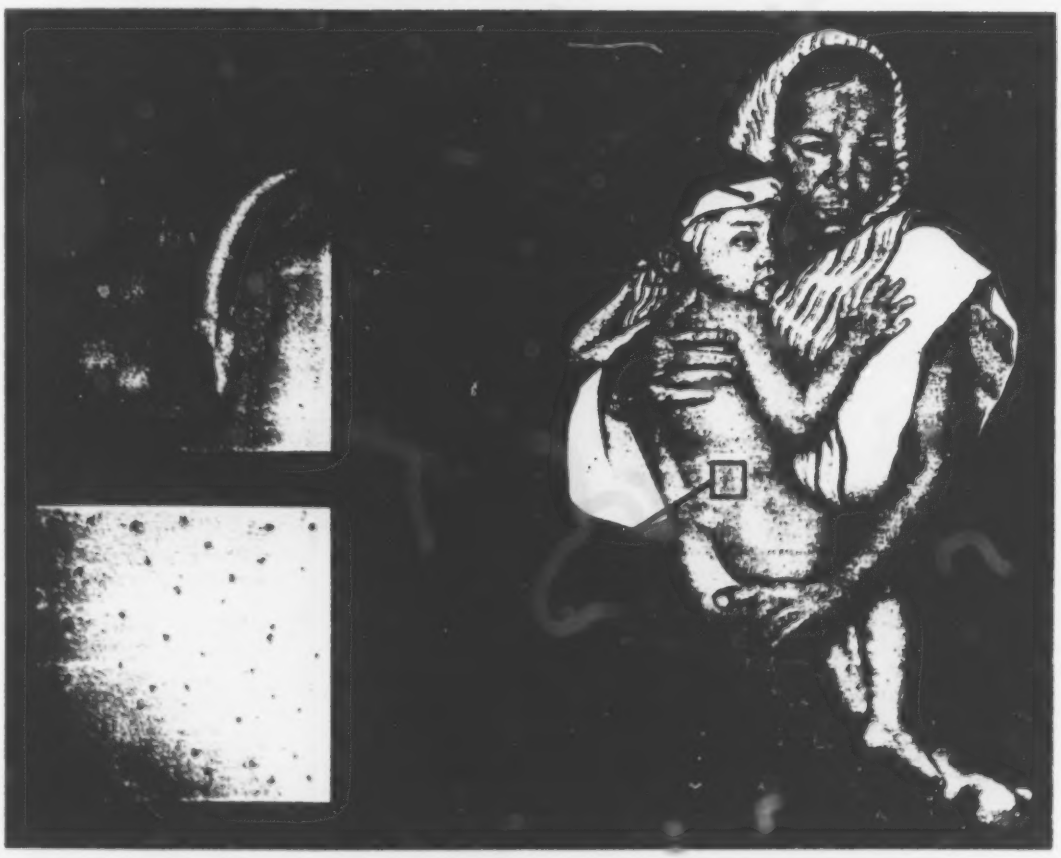
Importante

- El niño debe recibir tratamiento médico porque alguños parásitos pueden dañarle el hígado.
- Algunos parásitos pueden dañar los ojos, los pulmones, el cerebro, el corazón, y también causar la muerte del niño.
- Cuando los niños menores de 4 años tienen diarrea grave, pueden deshidratarse y están en peligro.

Rubeola

La rubeola es una enfermedad contagiosa.

Los síntomas o señales que indican la presencia de rubeola son:



- Calentura o catarro.
- Aparecen unas bolitas dolorosas detrás de las orejas.
- Manchas rosadas en la cara y en el cuerpo.

BEST COPY AVAILABLE

La rubeola se transmite por el contagio con personas infectadas.

Los cuidados que deben recibir los niños enfermos de rubeola son:

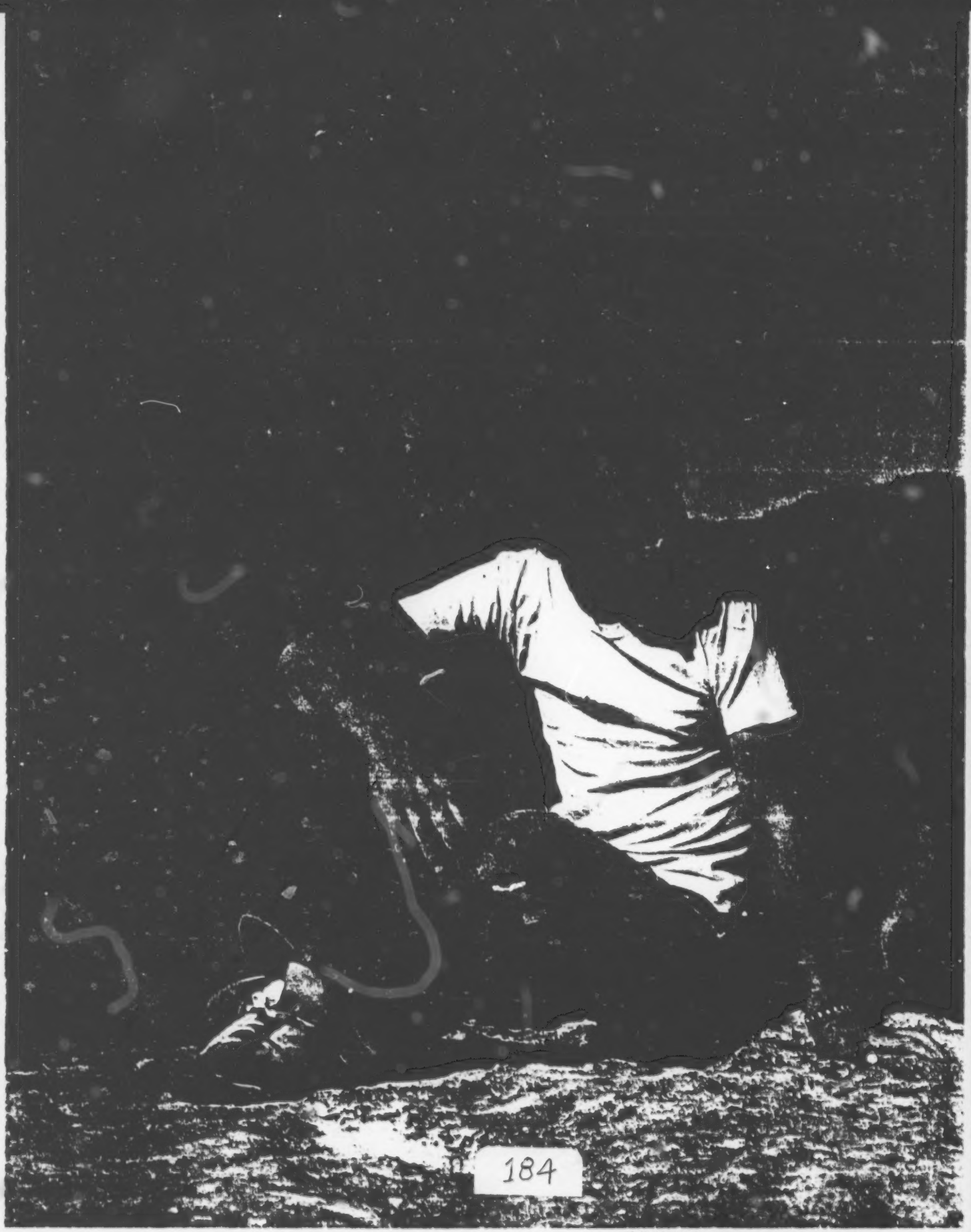
1. Controlar la fiebre o calentura.

2. Dejarlos descansar y dormir cuanto puedan.

3. Darles de comer normalmente.

4. Es importante evitar que se acerquen a mujeres embarazadas, porque la rubeola puede provocar aborto o dañar al niño que se está formando.

En este capítulo vimos los problemas de salud de los niños y sus cuidados. Cuando los niños crecen, se pueden presentar nuevos problemas de salud que conviene conocer. Por esto, en el siguiente capítulo se tratarán algunos problemas de salud en el desarrollo de los jóvenes.



BEST COPY AVAILABLE

Capítulo 6

La salud en el desarrollo de los jóvenes

BEST COPY AVAILABLE

La salud en el desarrollo de los jóvenes

Entre los 10 y los 13 años, las mujeres y los hombres tienen cambios tan importantes en su cuerpo que poco a poco dejan de ser niños y pasan a ser jóvenes.

Despiertan y son conscientes de su sexualidad, cambian sus sentimientos e intereses, su forma de ver la vida y su manera de relacionarse con los demás. También se preocupan por lo que pasa en la sociedad de la cual son parte muy importante.

En esta etapa se toman algunas de las decisiones más importantes de la vida, se asumen nuevas responsabilidades de estudio, de trabajo, en la familia y en la comunidad.

Para vivir plenamente los cambios de esta edad, los jóvenes necesitan saber lo que les pasa, los problemas de salud que se pueden presentar y cómo prevenirlos.

Aprendamos aquí algunos aspectos de salud en el desarrollo de los jóvenes.

En este capítulo se presentan:

- Las señales de crecimiento de los jóvenes.
- Las señales de madurez en el cuerpo de las mujeres.
- Las señales de madurez en el cuerpo de los hombres.
- Los cuidados en la salud de los jóvenes.
- Problemas de la salud de los jóvenes y recomendaciones para evitarlos.

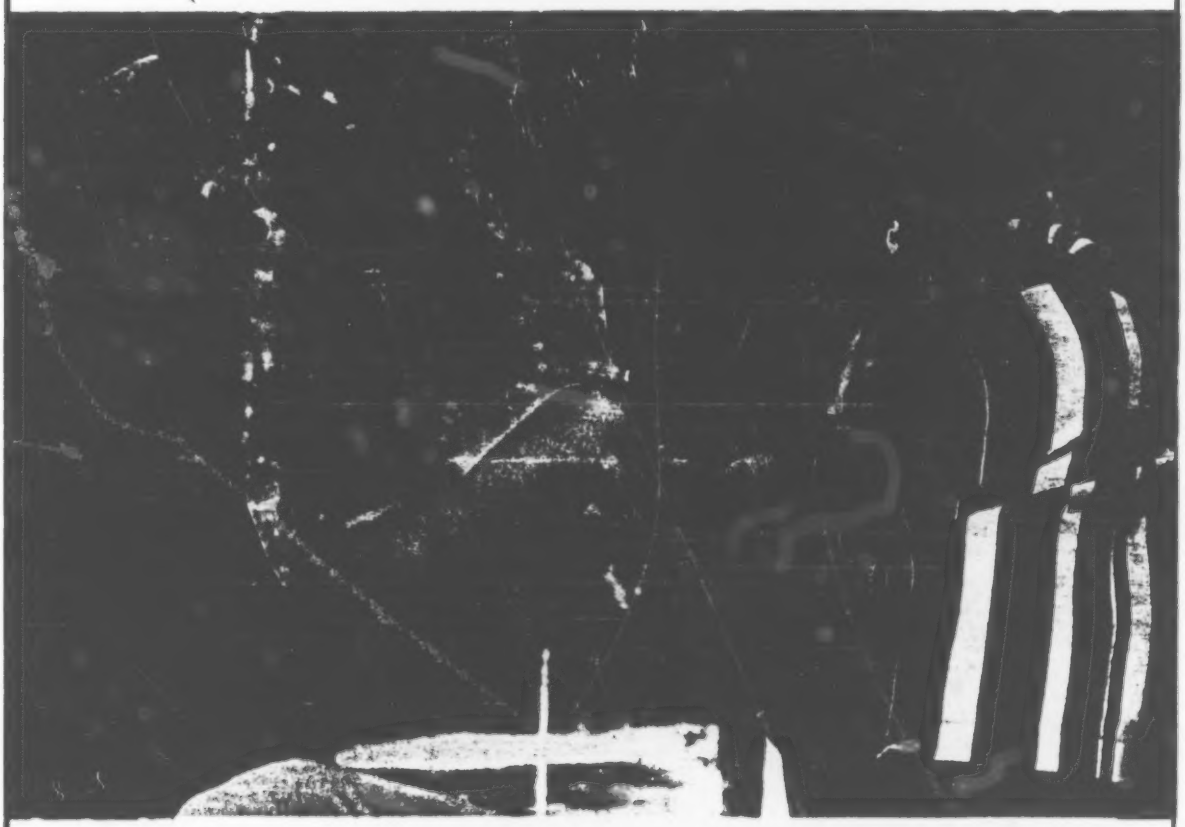
Señales de crecimiento

En general las mujeres empiezan a crecer primero que los hombres, aunque éstos después llegan a ser más altos.

El crecimiento se nota primero en las piernas debido a que los huesos se alargan, después crecen el tronco y los brazos.

BEST COPY AVAILABLE

El corazón y los pulmones aumentan de tamaño, haciendo que los jóvenes tengan mayor fuerza para el trabajo físico y el deporte.



El hígado crece y madura, con los alimentos produce más energía, defensas contra las infecciones y ayuda al cuerpo a tener más peso y tamaño.

BEST COPY AVAILABLE

Señales de madurez en el cuerpo de la mujer

La primera señal de que la niña se está haciendo mujer es el crecimiento de los pechos. Estos empiezan a crecer entre los 10 y los 13 años de edad. La mujer se vuelve más sensible.

BEST COPY AVAILABLE

Luego aparece vello en el pubis y en las axilas.

Los ovarios, la matriz y la vagina empiezan a crecer hasta alcanzar su tamaño final.

También las funciones reproductivas y sexuales alcanzan su madurez.

Por eso aparece la primera regla o menstruación que es el sangrado vaginal que dura de 3 a 5 días y se repite cada 25 ó 30 días.

Este sangrado es señal de que los órganos sexuales han alcanzado su madurez.

Los primeros sangrados son irregulares, algunos con molestias. Normalmente, después de un tiempo, se presentan puntualmente y sin problema.

También durante la adolescencia a las mujeres se les hacen más anchas y redondas las caderas.

Señales de madurez en el cuerpo del hombre

Los cambios más importantes en el cuerpo del joven son:

Los hombros se ensanchan, la voz se hace más gruesa.

Aparece vello en el pubis, axilas, pecho y cara.

Crecen los testículos y el pene.

También aparecen las eyaculaciones.

La eyaculación es cuando por el pene sale semen, que es un líquido blanco y espeso.

Generalmente las primeras eyaculaciones ocurren involuntariamente, se presentan casi siempre durante la noche. Después las eyaculaciones son provocadas por masturbación o por contacto sexual.

Durante estos cambios los jóvenes, tanto hombres como mujeres, empiezan a sentir la necesidad de relacionarse con personas del sexo opuesto.

BEST COPY AVAILABLE

Estos cambios hacen a los jóvenes biológicamente capaces de tener hijos, pero también es necesario que crezcan emocionalmente, que se preparen estudiando, trabajando y así lograrán un desarrollo pleno para su vida adulta.

BEST COPY AVAILABLE

Los cuidados de los jóvenes

En este tiempo de cambio y crecimiento los jóvenes deben aprender a cuidar su salud por sí mismos.

Por esto es importante que adquieran conocimientos sobre:

- Alimentación
- Limpieza
- Deporte y convivencia

Alimentación

Los jóvenes necesitan alimentarse bien, ya que se encuentran en un momento importante de su crecimiento.

Hay que tener presente que una alimentación saludable debe ser variada y combinada.

También es importante recordar que después de cada comida es necesario limpiar los dientes, para evitar que se piquen, se inflamen y sangren las encías. Además se deben lavar las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño.

Limpieza

1. Hay que lavarse muy bien todo el cuerpo y con especial atención los órganos sexuales y las axilas.
2. La limpieza de la ropa es importante para la salud; es conveniente ponerse siempre ropa limpia.
3. Se recomienda el baño diario.
4. Las mujeres deben ser más limpias en los días de su regla.

BEST COPY AVAILABLE

Deporte y convivencia

Los jóvenes están llenos de energía y vitalidad con todos los cambios que tienen. Les sigue gustando el ejercicio físico y es conveniente que practiquen algún deporte para mantener su salud.

A los 13 ó 14 años prefieren hacer equipos de un solo sexo: de hombres o mujeres; pero poco a poco van buscando formar grupos mixtos, para convivir con personas del otro sexo.

En estas situaciones de juego y convivencia, los jóvenes empiezan a sentir unos por otros especial interés y se inician así, en la atracción física y el enamoramiento.

Muchas de estas parejas deciden formar una familia.

El ejercicio ayuda a que los muchachos se desarrollen mejor, porque favorece la circulación de la sangre, mejora la piel, reafirma los músculos, fortalece el cuerpo y evita que se engorde.

BEST COPY AVAILABLE

Problemas de salud de los jóvenes

Los problemas más comunes de salud de los jóvenes son:

- Tabaquismo, alcoholismo y drogas.
- Desnutrición.
- Accidentes.
- Fiebre reumática.
- Infección vaginal.
- Molestias antes de la regla.

Tabaquismo, alcoholismo y drogadicción

Es común en la juventud empezar a fumar, a tomar bebidas alcohólicas y a usar drogas.

La necesidad de los muchachos por sentirse grandes o pertenecer al grupo de amigos los hace iniciarse en estas peligrosas prácticas sociales.

Durante los cambios físicos, psicológicos y sociales los jóvenes presentan sensaciones de ansiedad, miedo y entusiasmo, que en ocasiones los lleva a consumir tabaco, alcohol y drogas que crean dependencias tan fuertes, que se convierten en vicios muy difíciles de dejar y muy dañinos para la salud.

El uso del tabaco, del alcohol y otras drogas causan problemas de salud tan serios como los siguientes:

- Dificultad en la respiración.
- Nerviosismo.
- Ulceras y sangrado en el estómago.
- Presión alta.
- Limitación del crecimiento y desarrollo.

- Cirrosis del hígado que impide su funcionamiento y provoca transtornos que pueden ser graves en otras partes del cuerpo. Esta es una complicación común del abuso del alcohol.

El alcohol y las drogas son muy peligrosos porque provocan daños físicos, emocionales y sobre todo afectan las relaciones personales, familiares y sociales.

Si algún joven que conocemos tiene uno de estos problemas es importante acudir a una de las instituciones que orientan y ayudan en su solución.

BEST COPY AVAILABLE

Desnutrición

Como hemos visto durante la adolescencia el cuerpo de los jóvenes tiene grandes cambios en el crecimiento y desarrollo. Por lo mismo cuando su alimentación no es variada y bien combinada tienen problemas de salud.

Algunos de estos problemas pueden ser:

- Enfermarse con facilidad de tuberculosis.
- Anemia y debilidad.
- No crecer normalmente.
- Diarreas u otras enfermedades del estómago.
- Dolor de cabeza.
- Enfermedades por falta de vitaminas.
- Tener pocas defensas contra infecciones.
- Desórdenes en la menstruación.

Fiebre reumática

La fiebre reumática es una enfermedad de los jóvenes, que puede presentarse después de varias infecciones en las anginas mal cuidadas.

Daña el corazón y a veces provoca la muerte.

Señales:

- Fiebre o calenturas.
- Inflamación y dolor en una articulación, que se cura y luego aparece en otra articulación o coyuntura.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho.
- Temblores o movimientos involuntarios en el cuerpo.
- Desgano y falta de apetito.
- Manchas rojas en la piel.

Cuidados para evitar la fiebre reumática:

Atender las infecciones de la garganta consultando al médico para que indique el tratamiento adecuado.

Infección vaginal

Cuando aparece flujo o escurrimiento de color amarillento, verde, café o blanco de mal olor es probable que se trate de una infección, a veces da comezón, ardor y mancha la ropa interior.

Cuidados:

Estas infecciones se evitan con el baño diario y usando ropa interior limpia.

Cuando se presentan estos problemas es recomendable acudir al médico o a las instituciones de salud.

Mientras se cura se necesita más limpieza personal y evitar las relaciones sexuales.

Molestias antes de la regla

Algunas mujeres tienen molestias más o menos cinco días antes de reglar.

Estas molestias pueden ser:

- Dolor de cabeza, mareos y visión borrosa.
- Ascos y vómitos.
- Dolor e inflamación en el vientre.
- Zumbido de oídos.
- Tristeza.

- Mal carácter, lloran y se enojan con facilidad.

- Son más sensibles.

Se recomienda a la joven ir al médico para ser atendida, sí estas molestias son fuertes

Cuidados:

- Una semana antes de reglar, se debe comer poca sal.

- Aparte de trabajar se debe hacer ejercicio, caminar, correr, nadar, jugar.

Planificación familiar

Uno de los momento más relevantes en la vida de todo ser humano, es cuando en el proceso de crecimiento y desarrollo se llega a un grado de madurez física tal, que se es capaz de tener hijos.

Hasta hace muy poco tiempo, tener un hijo era prácticamente una consecuencia inevitable del contacto sexual entre un hombre y una mujer.

Los métodos anticonceptivos son un descubrimiento reciente que permite a la pareja, al utilizarlos, tener un hijo cuando ésta lo decida.

Hoy en día, tener un hijo puede ser una decisión consciente y planeada y no una consecuencia inevitable de un acto sexual y amoroso. Aprender a controlar nuestras posibilidades de reproducción nos da seguridad y tranquilidad, y sobre todo libertad para disfrutar con nuestra pareja.

Aproximadamente un año después de su primera regla, la mujer puede tener hijos; el hombre poco después de sus primeras eyaculaciones.

Estar capacitado físicamente para reproducirse no significa, de ninguna manera, tener las condiciones emocionales, económicas y de estabilidad con la pareja que se requieren para tener un hijo.

Cuando las mujeres solas o las parejas se encuentran ante un embarazo no deseado, enfrentan muchos problemas y el hijo nace en una situación difícil, llena de ansiedad e inseguridad, que le puede dañar en su desarrollo.

Por eso antes de tener hijos es necesario que la pareja decida cuándo y cuántos quiere tener. Es indispensable pensar que necesitan amor, alimentación, vestido, educación y seguridad como base de una buena salud.

Para controlar las posibilidades de embarazo existen métodos definitivos y métodos temporales.

Entre los principales y más comunes métodos temporales se encuentran los condones o preservativos y las pastillas anticonceptivas. Y entre los métodos definitivos la vasectomía para el hombre, y la salpingoclasia o ligadura para la mujer.

BEST COPY AVAILABLE

En los centros de salud podemos encontrar una más amplia y clara información sobre los métodos anticonceptivos. Es importante la orientación del médico acerca del método que más conviene a cada quien, para evitar problemas de salud.

Hasta aquí hemos expuesto algunos de los aspectos más importantes de la vida de los jóvenes.

Se han mencionado los cambios más notables que física y emocionalmente les suceden. La juventud es una puerta a la independencia, a la responsabilidad y al amor, siempre y cuando los muchachos estén bien orientados y tengan buena salud.

Cuando el estado general de salud de los muchachos es bueno, aumentan las posibilidades de que disfruten su vida y sean miembros positivos para la familia y para la comunidad.

El mejor bien que se puede hacer a un joven es enseñarlo a cuidar su salud.

BEST COPY AVAILABLE

Capítulo 7
Problemas de salud que conviene conocer

BEST COPY AVAILABLE

Problemas de salud que conviene conocer

Hay enfermedades como la obesidad, el alcoholismo, la presión alta y la diabetes que se presentan con frecuencia y provocan complicaciones que no se pueden curar totalmente.

Sin embargo las personas pueden vivir con estas enfermedades consultando al médico y siguiendo sus recomendaciones para controlarlas.

Este capítulo es de interés para todos ya que algún familiar, amigo o vecino en la comunidad puede ser obeso, alcohólico, presentar presión alta o diabetes; aquí se explica cada una de estas enfermedades y se mencionan recomendaciones que es bueno conocer para poder ayudar a las personas enfermas.

Obesidad

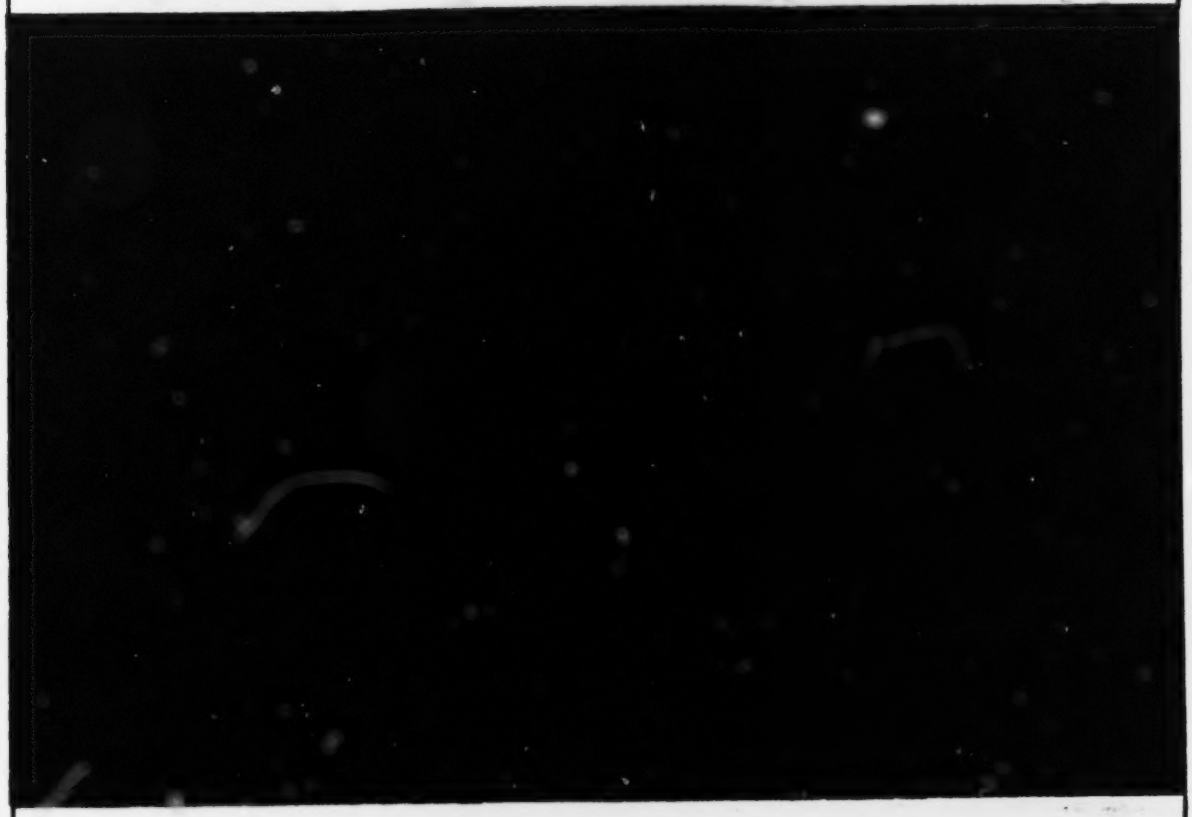
La obesidad o gordura es una enfermedad en la que hay mucha grasa en el cuerpo.

Una persona engorda siempre que come más de lo que su cuerpo necesita.

BEST COPY AVAILABLE

Los alimentos que más provocan obesidad cuando se comen mucho son:

- Harinas
- Frituras
- Crema
- Chicharrón
- Chorizo
- Mantequilla
- Manteca
- Aceites
- Dulces y chocolates
- Refrescos embotellados



BEST COPY AVAILABLE

Complicaciones de la obesidad

Estar gordo no es estar sano. La gordura causa problemas al cuerpo.

La gente gorda es más fácil que padezca las siguientes molestias:

- Fatiga y cansancio.
- Dificultad para respirar.
- Dolores en las piernas, cintura y cadera.

La obesidad favorece algunas enfermedades como:

- Presión alta
- La diabetes
- Las del corazón
- Los cálculos en la vesícula
- Las várices en las piernas.

BEST COPY AVAILABLE

Recomendaciones para no engordar y para bajar de peso

- Evitar comer productos que no nutren por ejemplo: refrescos embotellados y frituras.
- Comer más fruta, verduras y legumbres.
- Hacer ejercicio.

BEST COPY AVAILABLE

Alcoholismo

El alcoholismo es una enfermedad que ocasiona daño a muchos órganos del cuerpo, acorta el tiempo de vida, produce serias alteraciones nerviosas y en ocasiones conduce a la muerte.

El alcoholismo es un problema social, aumenta la gravedad de muchas enfermedades, facilita y provoca agresividad y debilita la familia.

El alcoholismo favorece la violencia. En nuestro país numerosos accidentes son causados por personas que han bebido alcohol.

Las bebidas alcohólicas se utilizan en la mayoría de las fiestas, celebraciones y reuniones, porque existe la idea de que si se ingiere más alcohol la persona se divierte más y está más contenta.

También se bebe pensando que el alcohol nos ayudará a escapar de nuestras responsabilidades, problemas y que nos aliviará alguna preocupación. Si esto se hace en forma repetida va creando el hábito de beber y el organismo va necesitando del alcohol aunque la persona ya no quiera beber.

Los jóvenes frecuentemente ingieren bebidas alcohólicas por imitación de sus padres, amigos u otros adultos, en intento de sentirse grandes e importantes.

Por muchos motivos el alcoholismo es un problema importante de salud pública que todos debemos ayudar a resolver.

Se puede saber que una persona es alcohólica cuando:

- Toma la primera copa y sigue tomando más, sin control hasta embriagarse.
- Bebe solo.
- Busca con cualquier pretexto a otras personas para tomar alcohol.
- Bebe y olvida sus responsabilidades familiares y de trabajo.
- Bebe en ayunas, a todas horas y sin comer alimentos.
- Pone como pretexto todos los problemas y situaciones para beber alcohol.

Señales de cruda por deshidratación

- Dolor de cabeza
- Sed.
- Vómito.
- Temblor en el cuerpo.

El alcoholismo crónico puede provocar las siguientes complicaciones en la salud de las personas:

- Daño al cerebro.
- Desnutrición.
- Inflamación del estómago, esófago y nervios.
- Hemorragias en el esófago y estómago.
- Cirrosis.
- Hidropesía o agua en el vientre.

¿Qué hacer en caso de alcoholismo?

El primer paso consiste en que el enfermo reconozca que es alcohólico.

La familia debe tratar de entender y comprender al enfermo, y proporcionar ayuda para su curación.

Es recomendable acudir a:

- Alcohólicos anónimos.
- Alcohólicos en rehabilitación.
- Centros de Salud.

El enfermo debe verdaderamente querer curarse y dejar de beber.

BEST COPY AVAILABLE

Recomendaciones para prevenir el alcoholismo

Como dice el refrán, siempre es mejor prevenir que lamentar, y algunas formas de prevenir el alcoholismo son:

- No tratar de solucionar problemas bebiendo alcohol.
- No abusar de las bebidas alcohólicas.
- Saber lo peligroso que es este vicio.
- No hacer del alcohol la única forma de alegría y diversión en las fiestas y reuniones.

La presión alta:

Los siguientes problemas y malos hábitos, favorecen que se tenga presión alta.

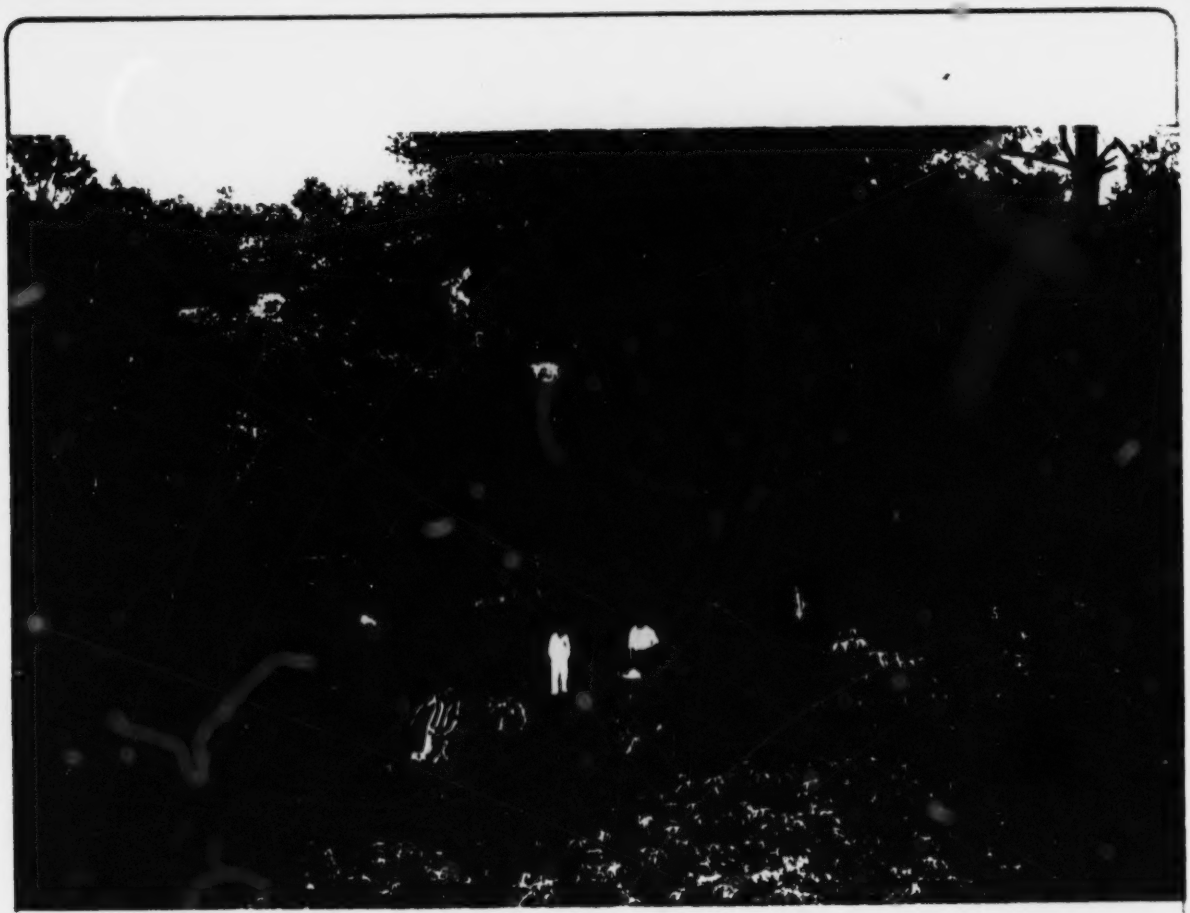
- Gordura.
- Fumar en exceso.
- Tomar mucho café.
- Hacer poco ejercicio.
- Comer mucha sal.
- Enfermedades del riñón.
- Tensión excesiva.

Señales de presión alta

- Dolor de cabeza.
- Zumbido de oídos.
- Sensación de que todo le da vueltas.
- Asco, mareo y a veces vómito.
- Fatiga fácil.
- Palpitaciones.

Complicaciones de la presión alta

- Hemorragias y embolias en el cerebro.
- Infartos o ataques al corazón.
- Problemas del riñón.
- Puede llegar a causar la muerte si no se atiende oportunamente.



Recomendaciones

- Disminuir el consumo de sal y en ocasiones será necesario evitarlo.
- Bajar de peso si está gordo.

BEST COPY AVAILABLE

- Tener una dieta con poca azúcar, harinas y grasas.

- No fumar.

- No tomar café en exceso.

- Hacer ejercicio.

- Tratar de resolver los problemas y evitar las preocupaciones excesivas.

- Consultar al médico o Centro de Salud si se tiene alguna señal, y seguir las indicaciones.

Diabetes o azúcar en la sangre

La diabetes es una enfermedad que consiste en que el azúcar en la sangre aumenta más de lo normal, y produce complicaciones graves en el cuerpo.

Se favorece la diabetes en las personas cuando:

- Tienen algún familiar diabético, como padres o abuelos.

Son obesos.

Han tenido muchos embarazos.

Señales de la enfermedad

Cuando una persona es diabética tiene los siguientes síntomas:

- Mucha hambre.
- Mucha sed.
- Orina mucho.
- Cansancio inexplicable.
- Debilidad para caminar.
- Mareos y dolor de cabeza.
- Pérdida de peso.
- Calambres y sensación de quemaduras y hormigueo en las piernas.

Además la diabetes, con el tiempo, provoca los siguientes problemas:

Cataratas y pérdida de la vista.

Problemas de circulación.

Mala cicatrización de las heridas.

Enfermedades del corazón, riñón, cerebro y retina.

BEST COPY AVAILABLE

Recomendaciones

La diabetes se puede controlar de la siguiente manera:

- Consultar al médico o acudir al Centro de Salud.
- Seguir la dieta y el tratamiento que recomiende el médico.
- Comer menos azúcar, dulces y frituras.
- Hacer ejercicio.

Esperamos que la lectura de este capítulo haya sido de interés.

BEST COPY AVAILAB.

BEST COPY AVAILABLE

Capítulo 8
Prevención de accidentes y primeros auxilios

233

BEST COPY AVAILABLE

Prevención de accidentes y primeros auxilios

Hasta ahora, hemos visto los problemas de salud y sus cuidados en la mujer embarazada, el recién nacido, los jóvenes y los adultos.

Pero hay otros problemas de salud que pueden repentinamente afectar a cualquier persona; éstos son los accidentes.

Siempre ocurren por descuido o falta de precaución.

La mayoría de los accidentes ocurren en el momento menos esperado y a veces por desconocimiento, por confusión o porque no se sabe qué hacer y el daño puede ser más grave. Es bueno saber cómo ayudar a los accidentados con los primeros auxilios, pues estos pueden salvarles la vida.

En este capítulo se encuentran:

- Algunas precauciones para prevenir accidentes.
- Lo que son los primeros auxilios.
- Qué hacer en caso de accidentes.
- La formación de un botiquín.

Prevención de accidentes.

Un accidente es un hecho repentino que afecta la salud de las personas; puede ser grave y causar la muerte.

La mayoría de los accidentes se pueden evitar o prevenir.

En la casa

1. Guardar todas las medicinas en un botiquín, fuera del alcance de los niños.

   Las medicinas que ya no sirvan se deben tirar a la basura.

   No se deben tomar medicinas sin receta.

BEST COPY AVAILABLE

2. Guardar en lugar seguro y fuera del alcance de los niños, substancias venenosas como: insecticidas, raticidas, aguarrás, gasolina, clarasol, sosa, lejía.

   No poner en botellas de refresco y cerveza, petróleo, gasolina, aguarrás, thinner, porque se pueden confundir y beberlos.

3. Mantener apagados, durante la noche y cuando se deja la casa sola, los braseros, estufas, veladoras y quinqués, porque pueden provocar incendios o asfixias.

BEST COPY AVAILABLE

4. Tomar alimentos descompuestos pueden originar un accidente.

   No se deben comprar latas abolladas o abombadas porque su contenido ya no sirve y provoca envenenamiento.

5. Los niños son los que más fácilmente pueden sufrir accidentes.

Se deben tener los siguientes cuidados:

Los niños pequeños no deben estar cerca de donde se cocinan los alimentos.

No deben jugar y meter la cabeza en bolsas de plástico porque pueden asfixiarse.

- Los niños no deben jugar con objetos pequeños como canicas, semillas, porque se los meten a los ojos, a la boca y a la nariz.

BEST COPY AVAILABLE

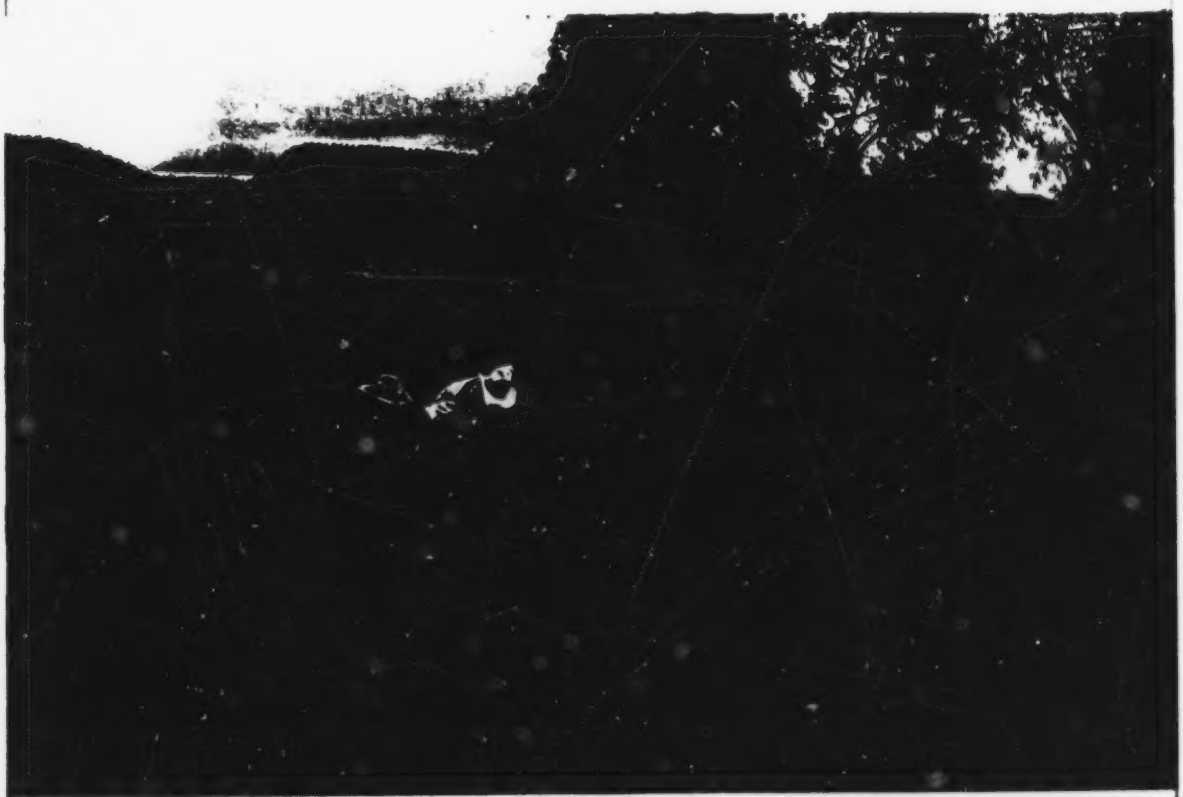
No deben jugar ni manejar herramientas de trabajo, como cuchillos, tijeras, pistolas, porque se pueden herir.

No deben jugar con cohetes o pólvora, explosivos, porque pueden quemarse y lesionarse seriamente.

BEST COPY AVAILABLE

Para evitar los accidentes en el campo y trabajo se debe hacer lo siguiente:

1. Los niños muy pequeños no deben ir solos a ríos o lagunas, porque se pueden caer y ahogar.



2. Deben mantenerse tapados o cercados los pozos, hoyos, piletas y aljibes, para evitar que se caigan los niños y adultos.

BEST COPY AVAILABLE

3. Cruzar con mucha precaución las calles, carreteras y vías del tren; los niños no deben hacerlo solos.

4. Se debe tener mucho cuidado al trabajar con herramientas filosas, puntiagudas o pesadas porque pueden causar heridas graves.

   No se deben manejar máquinas o herramientas si no se sabe usarlas.

5. Las herramientas de trabajo como machetes, palas, martillos, si no se están usando, se deben mantener guardadas en un lugar lejos de los niños.

BEST COPY AVAILABL

6. Antes de usar fertilizantes, insecticidas o cualquier otra sustancia, se debe conocer su uso.

   Se debe procurar protección al usarlos y almacenarlos en un lugar retirado de la casa.

7. Después de aplicar insecticidas en el campo, debe bañarse la persona que los usó, para evitar que el insecticida le enferme la piel.

BEST COPY AVAILABLE

Primeros auxilios

Los primeros cuidados que se dan a una persona que ha sufrido un accidente o enfermedad repentina, mientras es atendida por un médico o trasladada a un Centro de Salud, se llaman primeros auxilios y son muy importantes porque pueden salvar la vida al accidentado.

Importante

- Nunca se debe mover a una persona accidentada, a menos que sea urgente llevarla al médico, o esté en peligro, por ejemplo, en un incendio.
- Si es necesario transportar al accidentado, hay que improvisar una camilla.
- No hay que dar alimentos ni bebidas al accidentado.

Los accidentes pueden ser:

— Heridas
— Hemorragias
— Quemaduras
— Fracturas
— Asfixia
— Envenenamiento
— Mordedura y piquetes de animal
— Objetos extraños en el cuerpo

Heridas

Las heridas ocurren cuando la piel se rompe.
Los tipos de heridas más comunes son:

—Raspones —Cortaduras —Laceraciones —Piquetes

En caso de raspones se debe:

— Lavar bien las manos antes de la curación

— Lavar la herida con agua y jabón hasta que salga toda la tierra y basura.

— Mantener la herida destapada para que cicatrice rápido.

— Lavar la herida por lo menos dos veces al día.

Cortadas y laceraciones

Cortadura es una herida causada por cuchillo, vidrio o cualquier objeto filoso.

Laceraciones es el desgarramiento de la piel, provocada por mordedura de animal generalmente.

En caso de cortaduras y laceraciones se debe:

— Lavar bien la herida con agua y jabón hasta que quede limpia.
— Detener el sangrado presionando la herida con un trapo limpio.
— Si la sangre moja el trapo no lo quite, poner encima otro y seguir presionando.
— Tratar de cerrar la cortada.
— Lavar la herida dos veces al día para evitar infecciones.
— No aplicar pomadas ni polvos en las heridas y raspones.
— Buscar ayuda médica para aplicar la vacuna contra el tétanos en caso de heridas y la de rabia en caso de mordeduras de perros, murciélagos y ratas.

Hemorragias

Se llama hemorragia a la pérdida de sangre por cualquier parte del cuerpo y pueden ser internas o externas.

Hemorragia interna

Se presenta en la cabeza, los pulmones, el estómago o en cualquier parte interna del cuerpo.

Generalmente son causadas por golpes fuertes.

BEST COPY AVAILABLE

Cuando una persona tiene alguna de las siguientes señales, es posible que tenga hemorragia interna:

- Vómito de sangre.
- Salida de sangre por el oído
- Sensación de desmayo.
- Poca orina, orina con sangre.
- Piel fría y sudorosa.
- Mucha palidez.

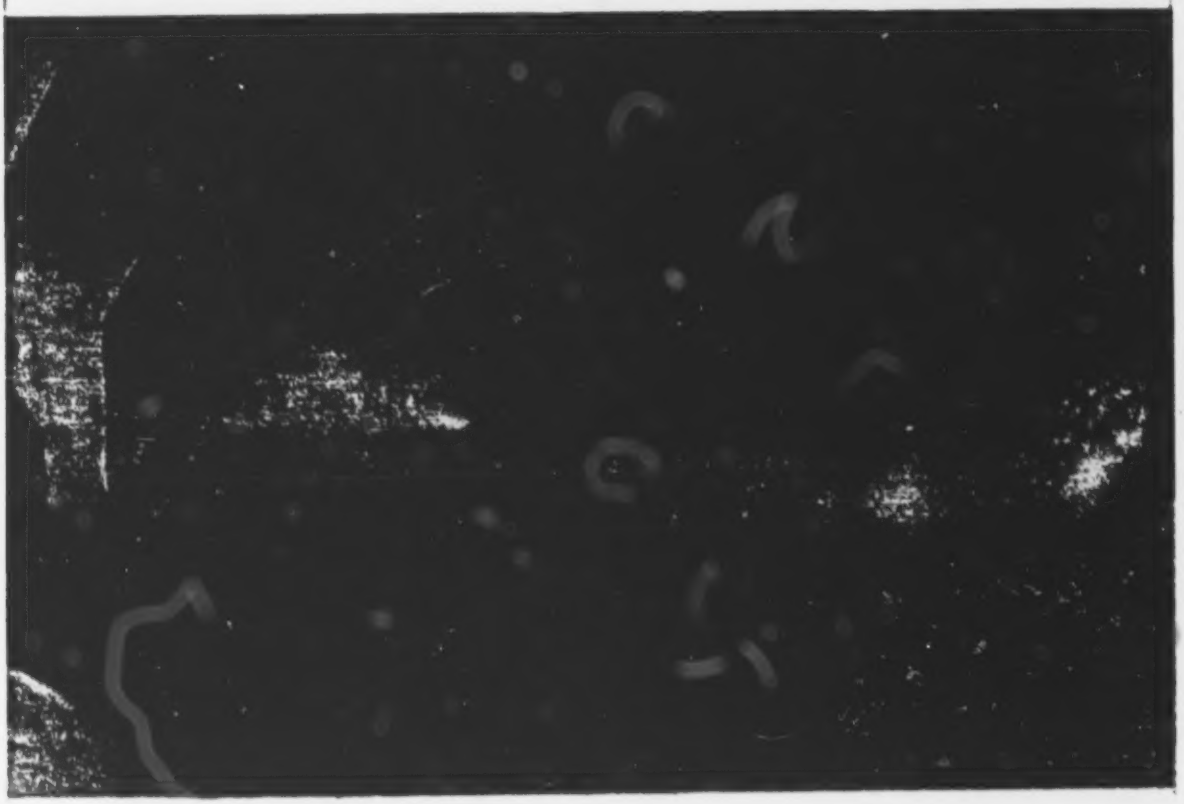
En caso de una **hemorragia interna** se debe buscar ayuda médica inmediatamente, mientras tanto:

- El accidentado tiene que estar acostado y en reposo.
- No debe comer o beber. Si tiene sed sólo se debe humedecer los labios.
- Abrigar con una cobija o manta al accidentado.

Hemorragia Externa

Se puede presentar en la boca, nariz, oído, recto, vagina o cuando hay una herida en la piel.

Lo más importante es controlar el sangrado.



BEST COPY AVAILABLE

Hemorragia por la nariz

Para suspender la hemorragia por la nariz se debe:

Sentar a la persona y apretar la parte blanda de la nariz con un pañuelo o trapo limpio.

BEST COPY AVAILABLE

Si el sangrado no se detiene, meter con cuidado un pedazo de algodón o trapo limpio, con vaselina al orificio sangrante. Seguir apretando la nariz.

Después de dos horas sacar el trapo o algodón con cuidado.

BEST COPY AVAILABL

Hemorragia por una herida

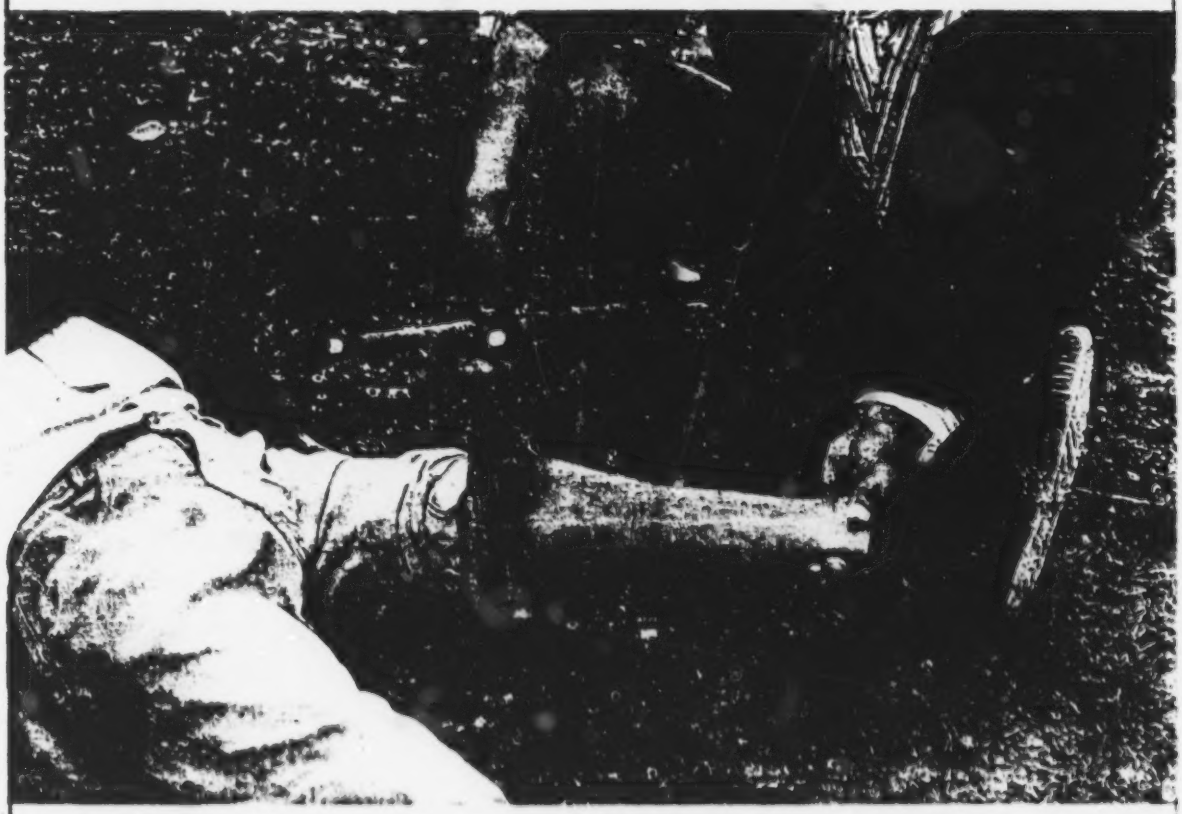
Colocar un trapo limpio sobre la herida y apretar hasta que se detenga el sangrado. Si la sangre empapa el trapo, colocar otro encima y seguir presionando.

BEST COPY AVAILABLE

Si la presión de la mano no detiene el sangrado, debe aplicarse un torniquete.

El torniquete ayuda a contener la hemorragia, se puede hacer con un paliacate, un trapo o lienzo largo y ancho.

El torniquete sólo se usa en brazos y piernas. Ponga el torniquete 10 cms. arriba de la herida.



El torniquete debe ser ancho, nunca de ligas, cordones o alambres, porque pueden lastimar los músculos, los nervios y las venas.

Apriete el torniquete hasta que pare el sangrado.

BEST COPY AVAILABLE

Importante

Cada siete minutos afloje el torniquete, y manténgalo flojo durante un minuto. Si la hemorragia no ha parado vuelva a apretar.

BEST COPY AVAILABLE

Quemaduras

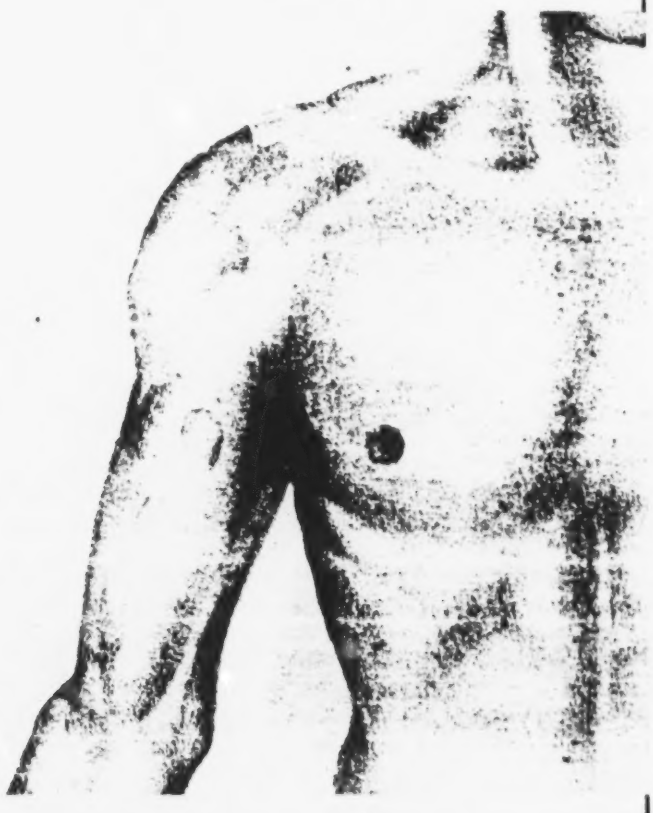
Son heridas que destruyen la piel y el músculo. La gravedad depende de la parte del cuerpo y su tamaño, se conocen como de:

- Primer grado.
- Segundo grado.
- Tercer grado.

Las quemaduras de primer grado

Son causadas por estar mucho tiempo al sol, por contacto con líquidos calientes o por vapor de agua.

Son leves y duelen mucho, provocan enrojecimiento y ardor en la piel.



Para atender las quemaduras de primer grado se debe:

— Poner trapos húmedos o agua fría sobre quemadura.

BEST COPY AVAILABLE

Las quemaduras de segundo grado

Son causadas por estar demasiado tiempo en el sol, por líquidos calientes o por petróleo o gasolina ardiendo.

Provocan enrojecimiento, ampollas y ardor en la piel, son dolorosas.

Para atender las quemaduras de segundo grado se debe:

— Meter si es posible, la parte quemada en agua fría durante una hora.

— Poner en la herida un trapo limpio mojado con agua fría durante una hora.

— Cubrir la herida con un trapo limpio, si es posible con vaselina.

— Buscar ayuda médica.

Importante

- **Nunca reventar las ampollas porque puede provocar infección en la quemadura.**

BEST COPY AVAILABLE

Las quemaduras de tercer grado

Son muy graves porque destruyen la piel, músculos, venas, y nervios.

Son causadas por fuego directo o gasolina, petróleo ardiendo, líquidos hirviendo, ácidos y brasas encendidas de carbón.

Con las quemaduras de tercer grado, la piel se pone morada y dura como cartón.

Para atender las quemaduras de tercer grado se debe:

— Quitar la ropa quemada, pero no arrancar la que está pegada a la piel quemada.

— Cubrir la quemadura con sábanas limpias, mojadas con agua fría.

— Acostar a la persona.

— Darle de tomar muchos líquidos. Los adultos deben tomar 4 vasos de suero oral cada hora en tanto recibe atención médica.

— Los niños 2 vasos y los menores de un año medio vaso cada hora, en tanto recibe atención médica.

Importante

Una persona con quemaduras de tercer grado está en peligro, debe ser llevada con urgencia a un Centro de Salud para que la atienda un médico.

BEST COPY AVAILABLE

Recomendaciones

- Cuando ocurren quemaduras por ácidos, hay que lavar la piel con agua, usando de preferencia una tina o una manguera, durante cinco minutos.

- Si la quemadura es en los ojos hay que acostar al accidentado del lado quemado y lavarle el ojo con agua o leche durante cinco minutos.

- Cubrir los ojos y buscar auxilio médico.

Fracturas

La fractura se presenta cuando un hueso se rompe.

Señales de fractura

— Dolor intenso que aumenta al tocar o mover la parte fracturada.

— La deformación de la parte fracturada.

— Imposibilidad para mover la parte fracturada.

— Hinchazón y moretón.

En caso de fractura se debe:

— Acostar al accidentado y evitar que se mueva.

— Si hay herida y sangra, se debe presionar suavemente con un trapo limpio hasta detener el sangrado.

— Inmovilizar la parte fracturada.

— Cubrir al enfermo para conservar el calor del cuerpo.

Importante

Nunca se deben intentar enderezar ni meter los huesos rotos.

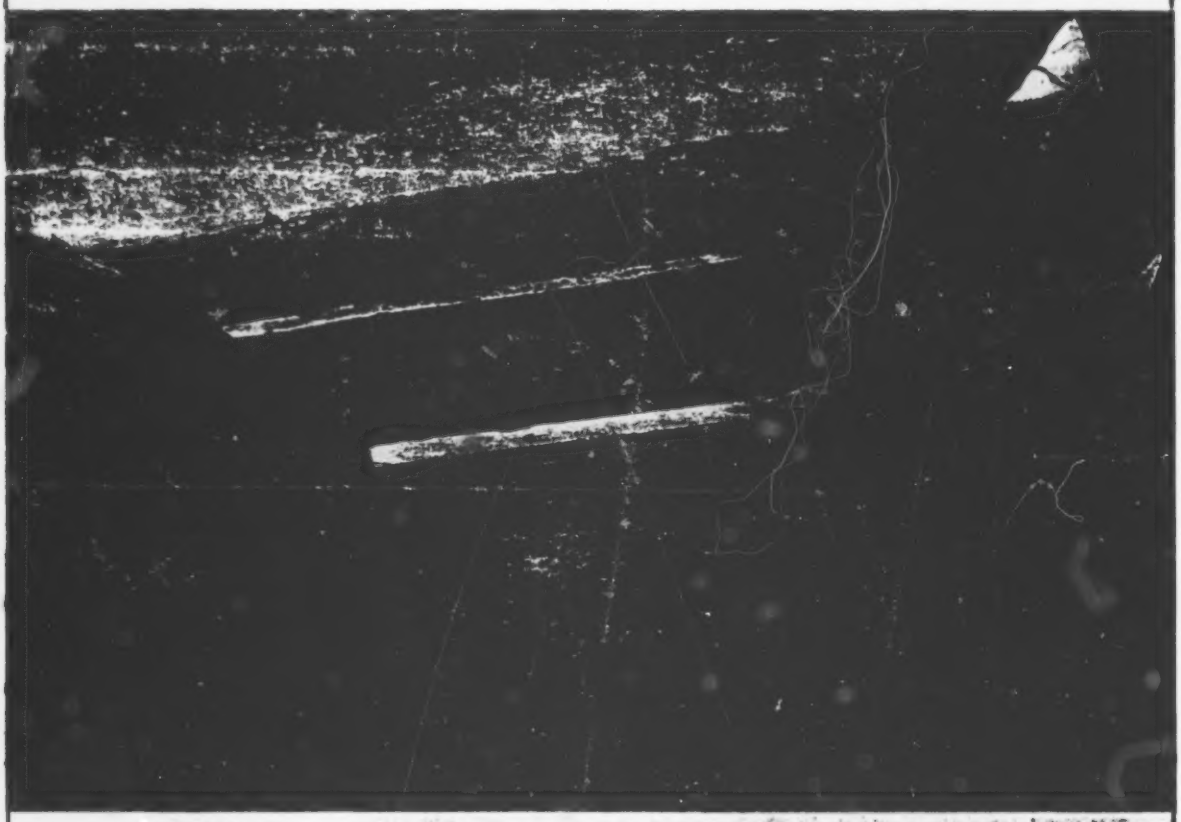
Tampoco sobar la parte fracturada.

Buscar ayuda médica rápidamente. Acudir al Centro de Salud.

Entablillado

La mejor forma de inmovilizar la fractura es con el entablillado, porque mantiene el hueso roto en una posición fija evitando el dolor y que el daño sea mayor.

El entablillado se puede hacer con tablas, pencas de maguey, papel periódico, cartón, ramas o varas, que se sujetan con vendas, trapos o paliacates.



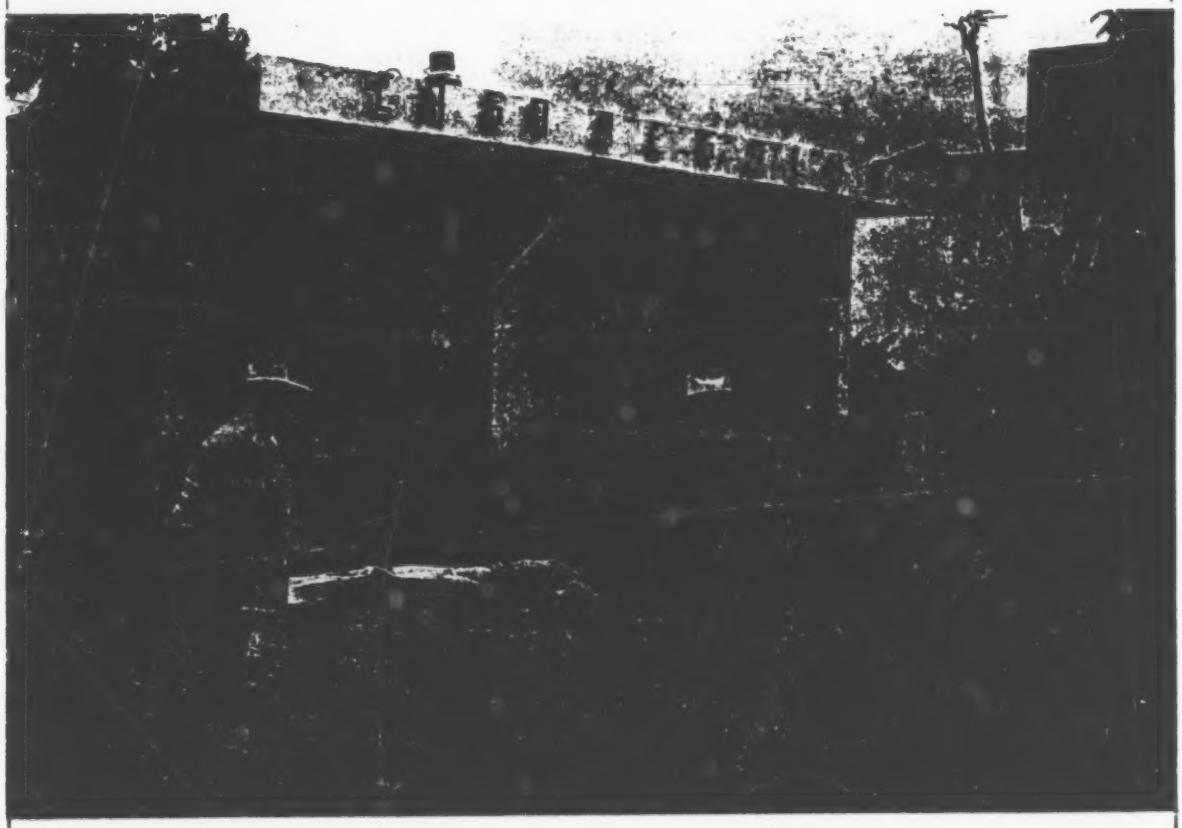
Entablillado

Fractura en la cabeza

- Esta fractura es muy grave. No se debe mover al lesionado a menos que esté en peligro.
- Si hay sangrado por la nariz, oídos o boca hay que acostar al accidentado y abrigarlo.

BEST COPY AVAILABLE

- De inmediato debe ser atendido por un médico; si es indispensable transportarlo, hay que usar camilla.

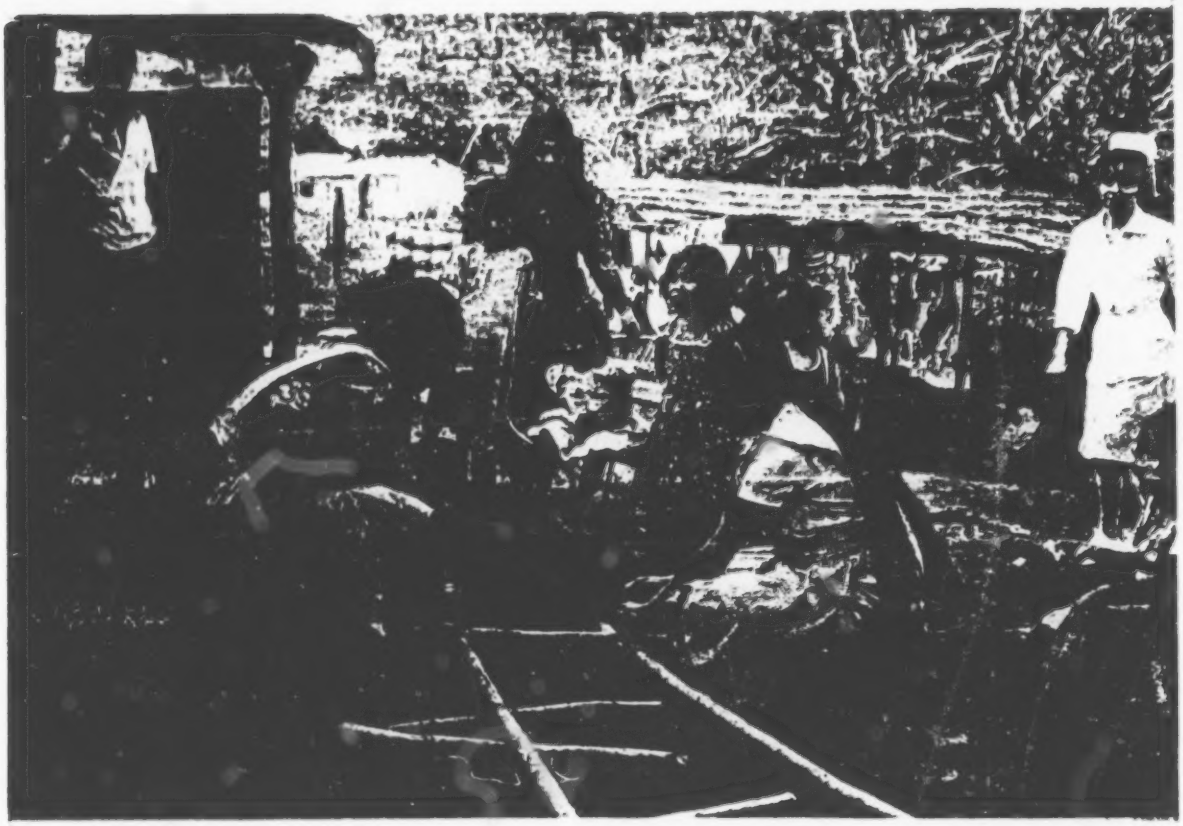


Fractura de Columna Vertebral

- No se debe mover al accidentado porque puede quedar inválido o morir, a menos que esté cerca de un incendio o de gases tóxicos.

BEST COPY AVAILABLE

Para transportar al accidentado debe ser en una camilla con mucha precaución, sin mover al enfermo.



Importante

Todas las fracturas requieren atención urgente.

BEST COPY AVAILABLE

Envenenamientos

Los envenenamientos o intoxicaciones ocurren cuando una persona toma, respira o toca, sustancias dañinas para el cuerpo.

Los envenenamientos o intoxicaciones pueden ser causados por:

- Tomar medicinas equivocadas o en grandes cantidades.

- Tomar o tocar insecticidas, raticidas, gasolina, petróleo, pinturas, sosa, ácidos y otros.

- Comer alimentos en mal estado.

- Respirar gases tóxicos.

Algunas señales de envenenamiento

- Dolor de estómago.
- Ascos y vómitos.
- Temblores.
- Dificultad para respirar.
- Pérdida de conocimiento.

BEST COPY AVAILABLE

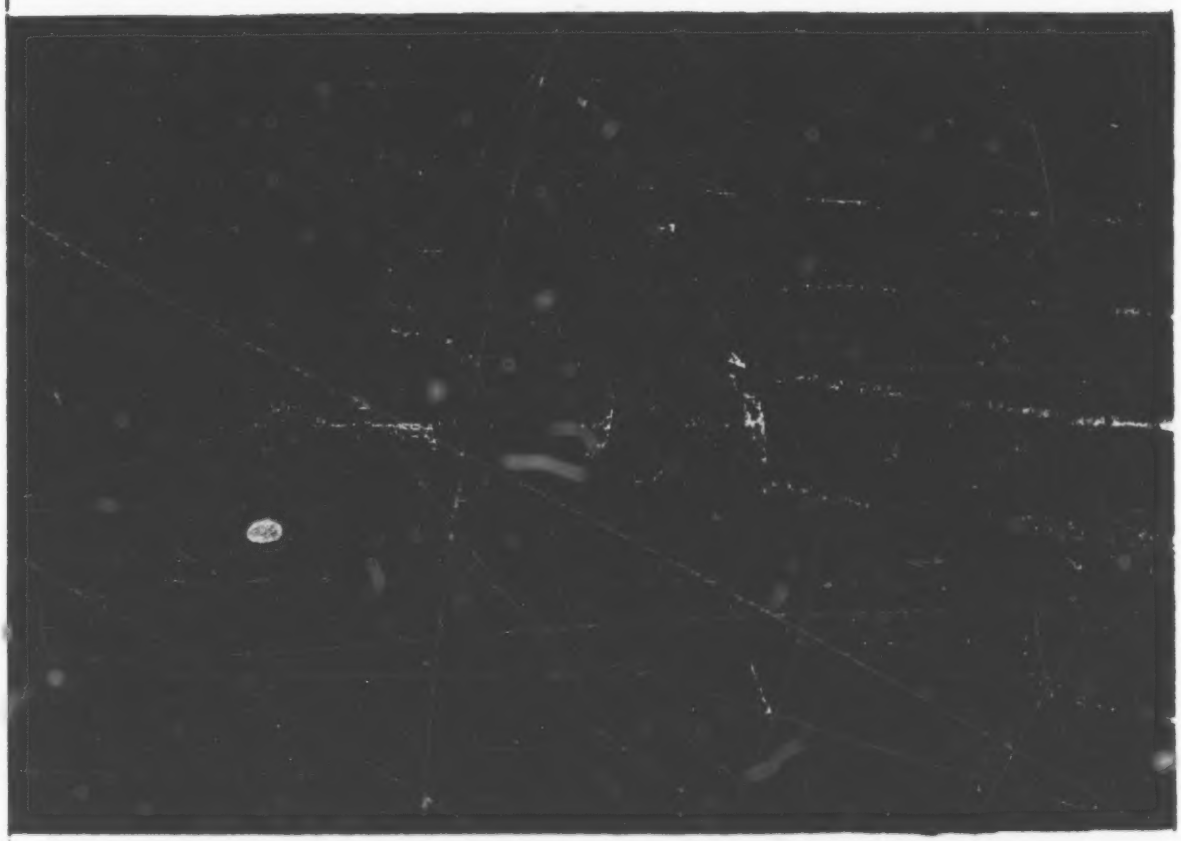
En caso de envenenamiento se debe:

Acostar de lado, o boca abajo al envenenado

Provocar vómito dándole agua o café con sal.

Darle de tomar leche, claras de huevo o aceite de cocina.

Buscar ayuda médica.



BEST COPY AVAILABLE

En el caso de que el veneno caiga en el cuerpo:

— Quite la ropa al enfermo.

— Báñelo con mucha agua.

— Busque ayuda médica.

Cuando el envenenamiento sea por tomar sosa cáustica, petróleo o ácidos:

— **No provocar vómito**.

— Déle a beber mucha leche, agua sola o con harina o aceite de olivo.

— Buscar ayuda médica.

Importante

— Se debe buscar ayuda médica con urgencia.

— No provocar vómito cuando:

- La persona esté desmayada.
- Tomó ácidos, petróleo, gasolina o thinner.
- Existan quemaduras en labios y boca.

Existan ataques.

Hay que localizar con lo que se envenenó la persona para que el médico dé el tratamiento adecuado.

Mordeduras y piquetes de animales

Las mordeduras y piquetes de los animales son muy peligrosas.

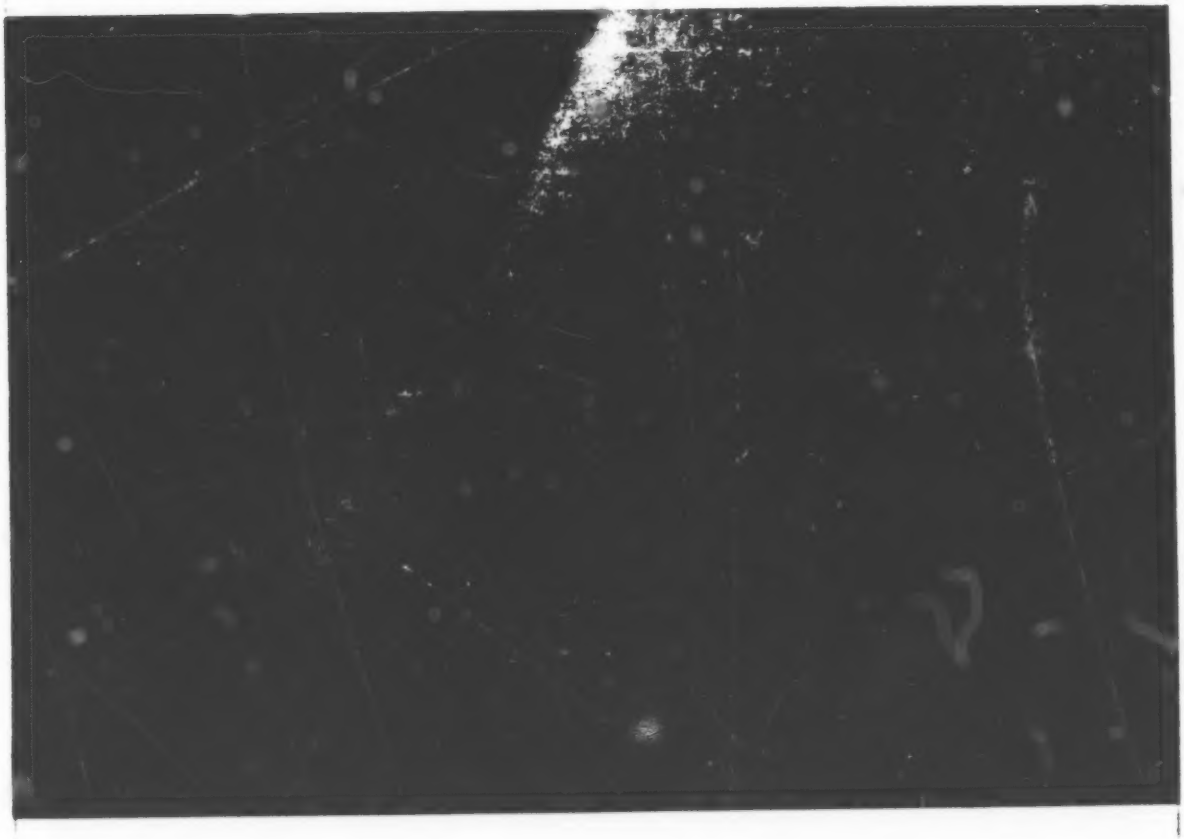
Las más frecuentes son:

Mordedura de víbora venenosa.

Picadura de alacrán.

Picadura de araña "viuda negra".

Mordedura de víbora venenosa



Se sabe que una víbora es venenosa por las marcas que deja en la piel al morder, como pueden observarse en la fotografía.

BEST COPY AVAILABLE

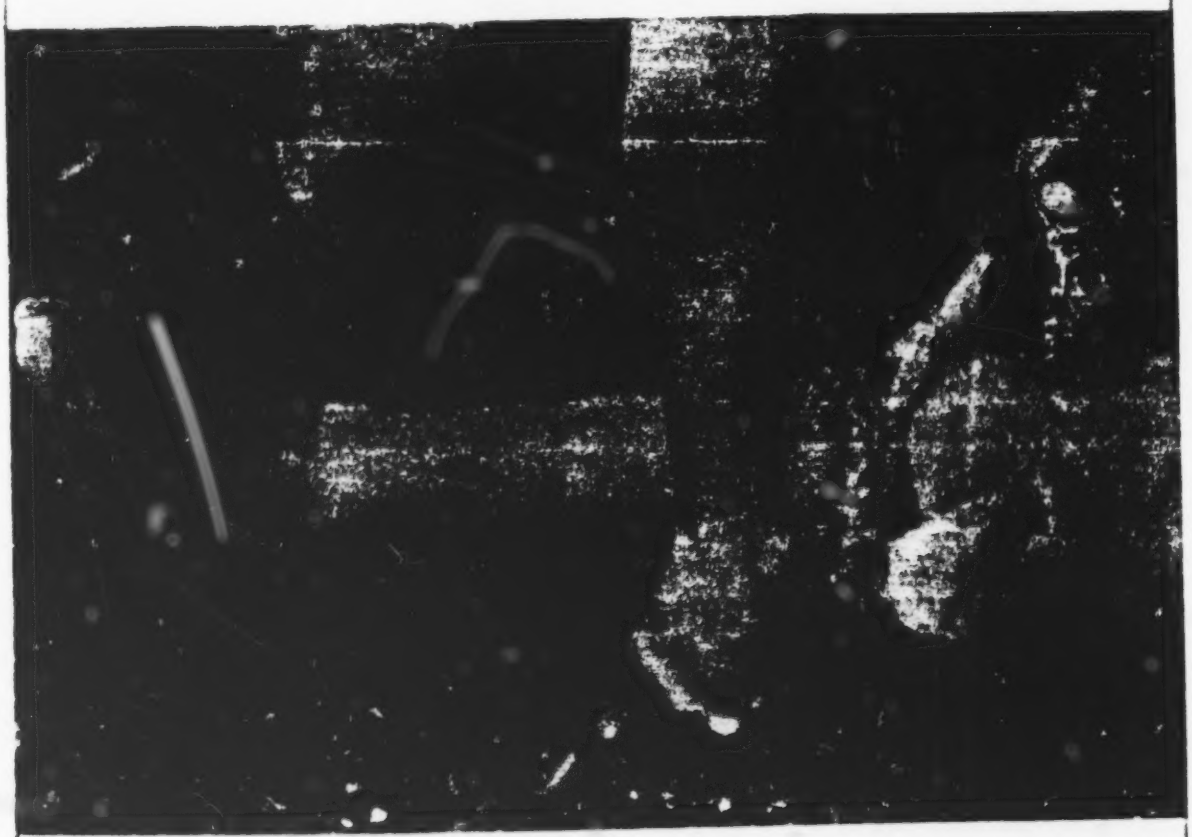
Las señales que presenta la persona son:

- Ardor como quemadura en la parte mordida.
- Vómitos.
- Visión borrosa.
- Sueño.
- Sudoración y saliveo.
- Ataques.
- Dificultad para respirar y hablar.

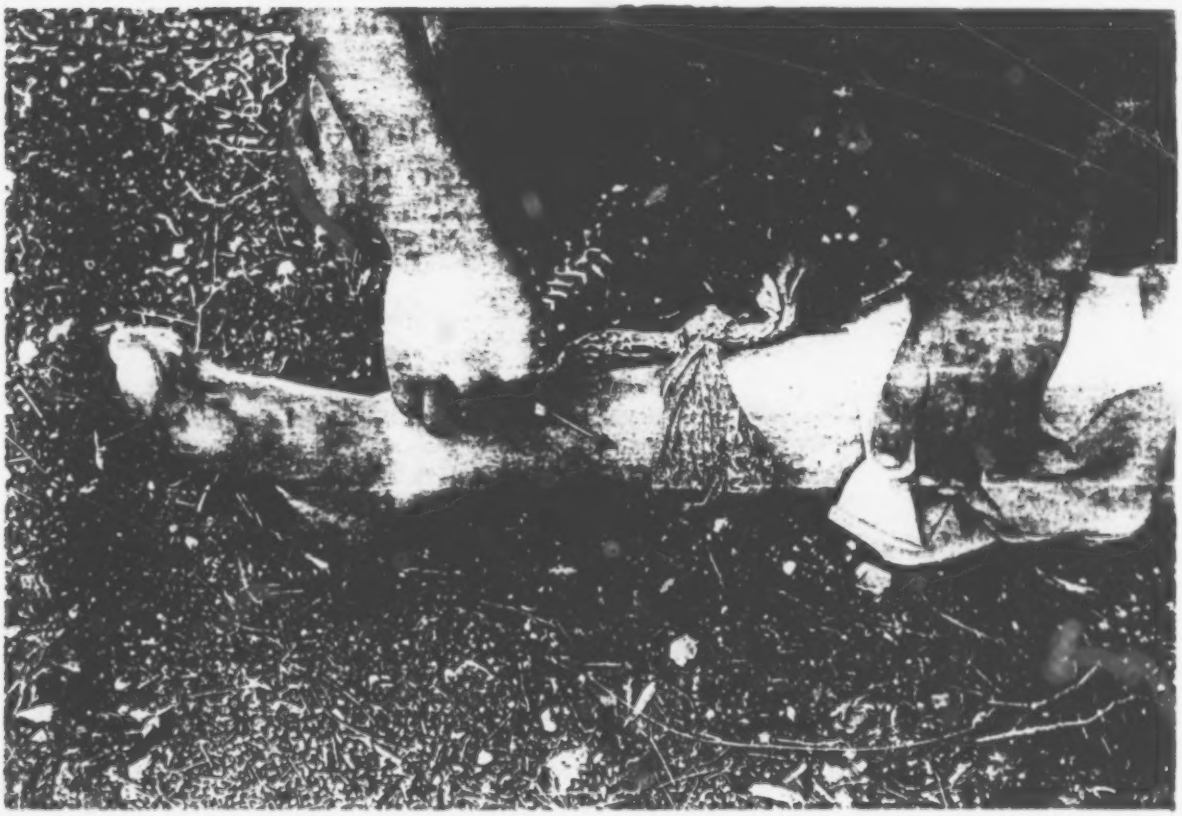
En caso de mordedura se debe:

Buscar ayuda médica, mientras tanto:

1. Mantener quieta y acostada a la persona. Amarrar con una venda o trapo por arriba de la mordida sin apretar mucho; aflojar cada 30 minutos y volver a amarrar.

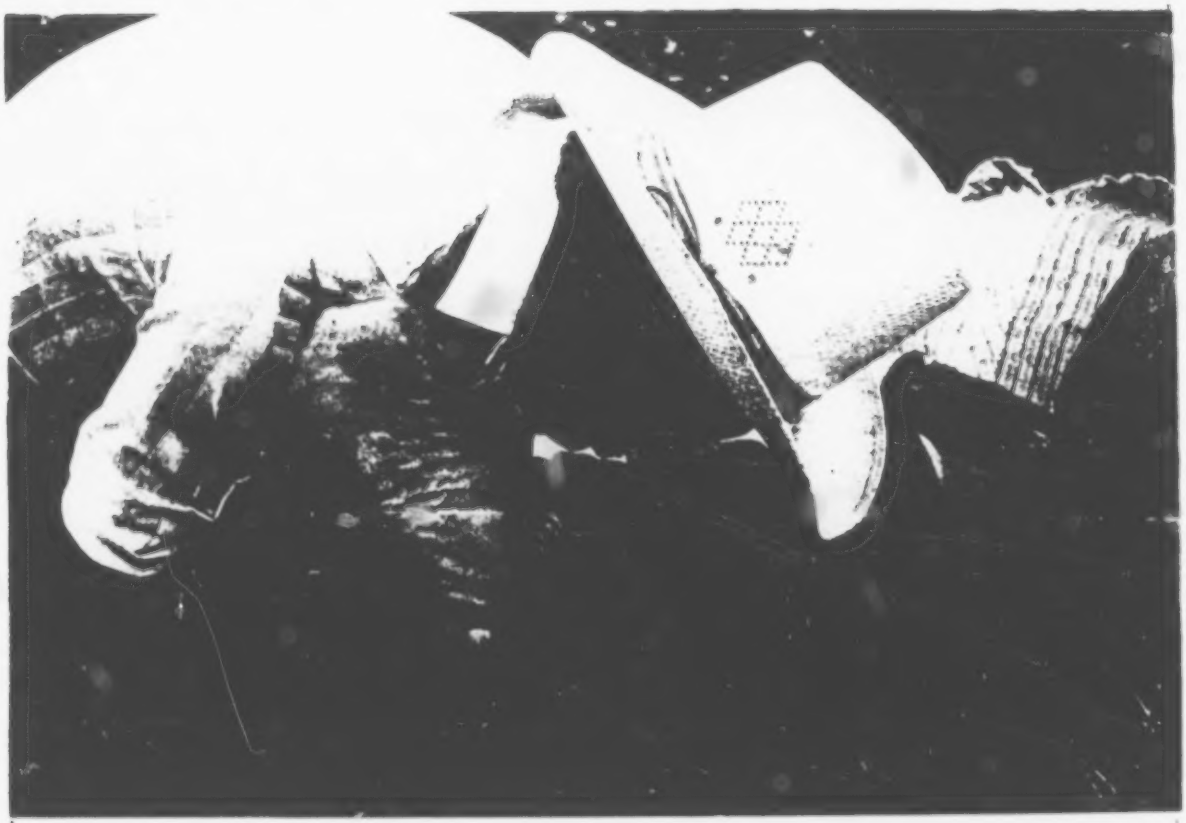


BEST COPY AVAILABLE



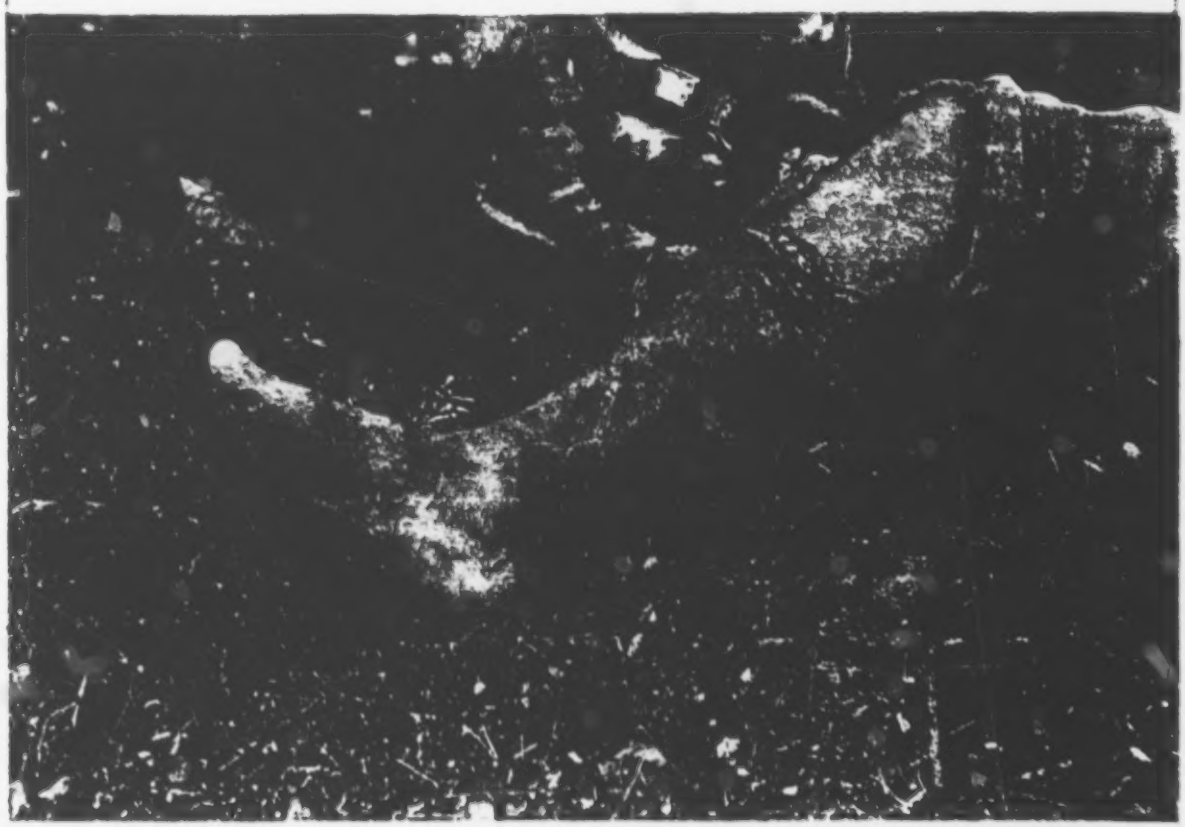
2. De inmediato cortar la piel en los hoyos que dejó la mordida de la víbora con una navaja flameada.

BEST COPY AVAILABLE



3. Chupar la sangre y escupir varias veces. (Durante unos 30 minutos).

BEST COPY AVAILABLE



4. Lavar la herida con agua y jabón.

5. Cubrirla con un trapo limpio.

BEST COPY AVAILABLE

Picadura de alacrán y de araña "viuda negra"

La persona que ha sido picada por estos animales presenta estas señales:

- Mucho dolor en el sitio de la picadura.
- Saliveo.
- Dificultad para respirar.
- Asco y vómito.
- Algunas veces ataques.

En estos casos se debe:

- Buscar ayuda médica.
- Mantener quieta a la persona.
- Aplicar hielo en el sitio de la picadura.

Objetos extraños en el cuerpo

Algunos objetos como semillas de frijol, lenteja, arroz, arvejón; o paja, astillas de vidrio, basura, pueden entrar en los ojos, oídos, nariz o boca y provocar lesiones graves.

Cuerpos extraños en el ojo

Las señales que presenta una persona con un cuerpo extraño en el ojo son:

Comezón.

Dolor.

Lagrimeo.

Incomodidad para parpadear.

C.D. 273

En caso de que entre un cuerpo extraño al ojo se debe:

1. No tallarse el ojo.
2. Lavar el ojo con agua tibia, o té de manzanilla sin endulzar.

3. Cubrir el ojo accidentado con un trapo.
4. No intentar sacar el objeto si sigue la molestia.
5. Llevarlo con un médico o al Centro de Salud.

BEST COPY AVAILABLE

Cuerpos extraños en el oído

Las señales son:

— Se oye menos.

— Dolor.

— Zumbido de oído.

— Cuando los objetos llevan mucho tiempo en el oído, sale pus.

Cuando se mete algún insecto, piedras o botones se debe:

— Poner aceite mineral en el oído.

— No tratar de sacarlo.

— Llevar al accidentado a un Centro de Salud.

Cuando se meten semillas:

— No tratar de sacar las semillas.

— No poner agua en el oído.

— Llevar al accidentado al Centro de Salud o al médico.

Asfixia.

La asfixia es la dificultad o imposibilidad para respirar.

Puede ser causada por:

- Respirar gases venenosos.
- Objetos o comida atorados en la garganta.
- Ahogamiento por agua que entra en los pulmones.
- Meter la cabeza en bolsas de plástico.

BEST COPY AVAILABLE

La persona accidentada por asfixia presenta las siguientes señales:

1. Falta de respiración.

2. Piel morada o azulada.

3. Pérdida del conocimiento.

En caso de asfixia se debe:

- Colocar a la persona en un lugar en donde respire aire fresco.

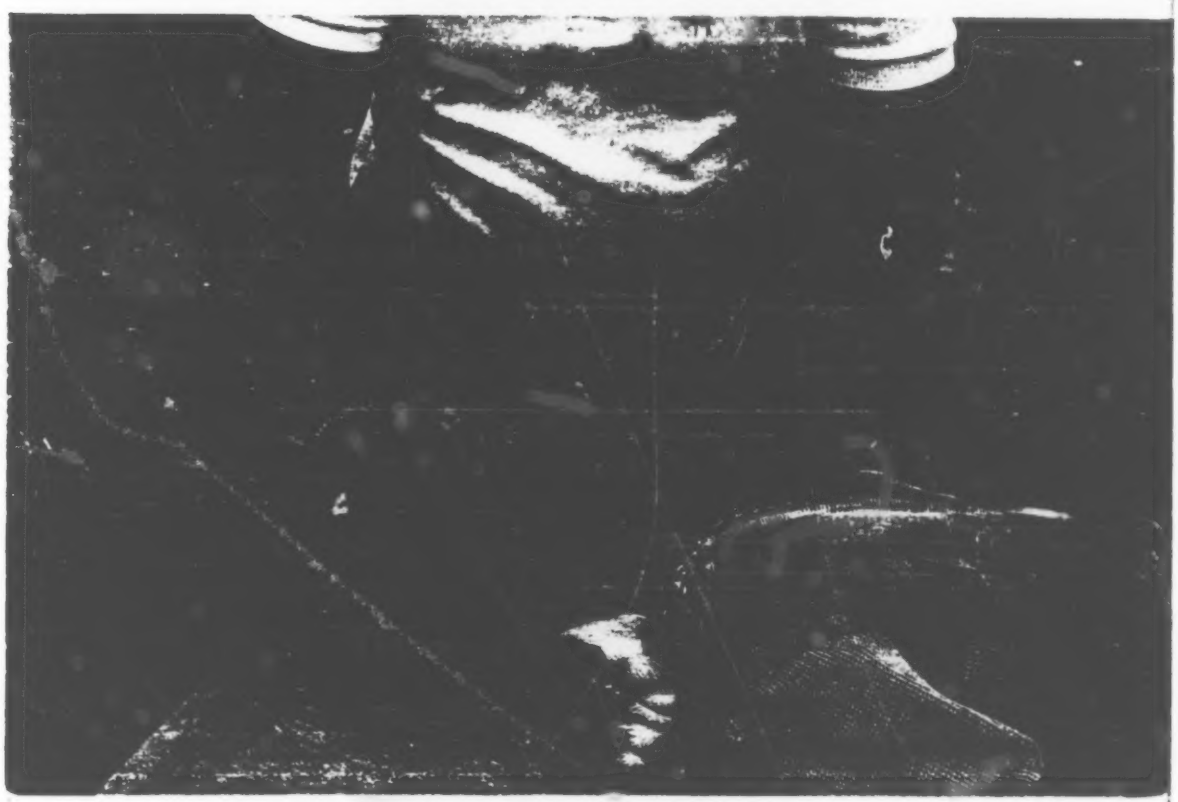
- Aflojar la ropa.

- Si aún no respira, hay que darle respiración de boca a boca.

Respiración boca a boca

Colocar a la persona acostada boca arriba.

BEST COPY AVAILABLE



Extender la cabeza hacia atrás, estirando el cuello.

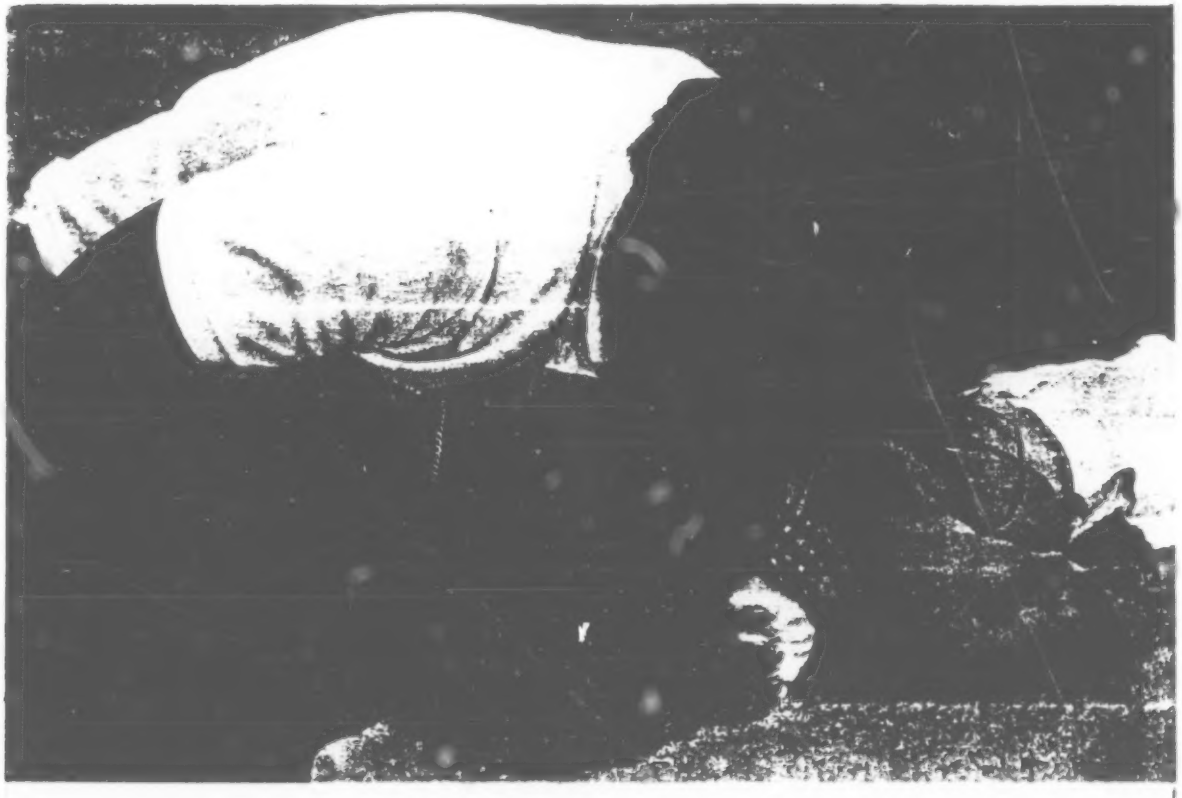
BEST COPY AVAILABLE

Tapar la nariz de la persona con los dedos índice y pulgar.

BEST COPY AVAILABLE

Por la boca abierta del asfixiado soplar con fuerza.

Dejar que salga el aire y volver a soplar, hasta que consiga ayuda médica o hasta que respire por sí solo.



Esto se repite varias veces.

BEST COPY AVAILABLE

Si se trata de una persona adulta, abrazarlo por detrás y apretar bruscamente el estómago.

Este movimiento puede ayudar a que salga el objeto o la comida atorada.

Si esto falla hay que tratar de sacar el objeto, acostando al enfermo de lado y golpeando fuertemente la espalda.

BEST COPY AVAILABLE

La formación de un botiquín

Para dar una buena atención de los primeros auxilios al accidentado, es necesario que cada familia o centro de trabajo cuente con un botiquín.

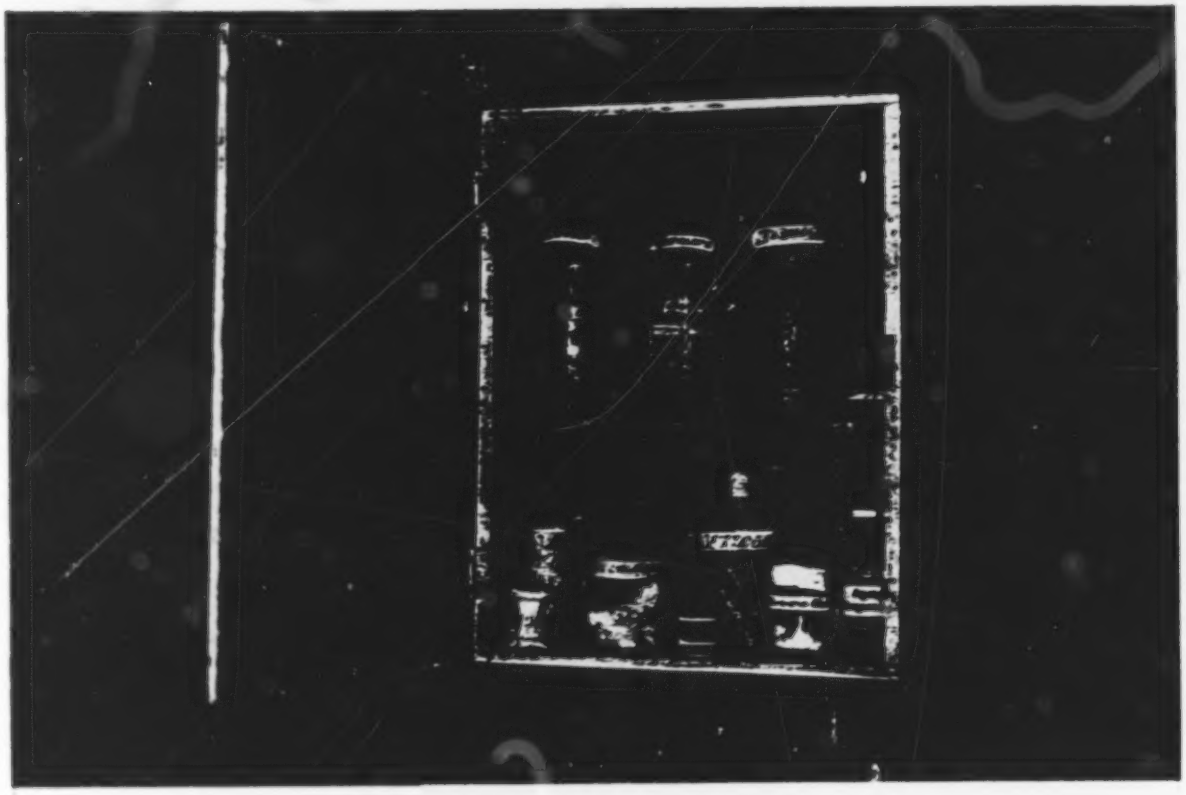
El botiquín debe tener los materiales para curación y las medicinas necesarias para atender cualquier urgencia.

También es importante organizar un botiquín comunitario.

Este botiquín deberá tener todos los objetos y medicinas que es difícil que cada familia tenga por separado.

Todos pueden aportar algo para el botiquín y usarlo cuando se necesite.

Mientras más surtido sea, se podrán atender mejor las emergencias.



Este botiquín debe tener:

- Alcohol.
- Gasas esterilizadas.
- Tela adhesiva.
- Vaselina.

BEST COPY AVAILABLE

- Tijeras.
- Vendas limpias y de varios tamaños.
- Jeringas desechables.
- Termómetro.
- Báscula para pesar a los niños.
- Algodón.
- Vendoletes.
- Suero antirrábico.
- Suero antialacránico, si en su comunidad existe este animal venenoso.
- Suero anticrotálico, si hay víbora de cascabel.
- Suero antiviperino para, mordedura de cualquier otro tipo de víbora.

En este capítulo se presentaron recomendaciones para la prevención de accidentes, así como los primeros auxilios que pueden salvar la vida a las personas accidentadas.

Con la participación y apoyo de todos podemos mejorar la salud de nuestros familiares y de la comunidad.

Las hojas siguientes las hemos destinado para que nos haga llegar sus comentarios y recomendaciones que servirán para enriquecer con su experiencia este libro, que seguiremos haciendo llegar a otras personas que como usted están interesadas en aprender más y más cada día.

Directorio de las Delegaciones del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos en los estados

Delegación Aguascalientes
Domicilio: Madero No. 114, Desp. 101
Aguascalientes, Ags.
C.P. 20000
Teléfono: 91-491/5-65-43

Delegación Baja California Norte
Domicilio: Edificio Federal 3er. piso
Centro Cívico y Comercial
Mexicali, B.C.N. C.P. 21000
Teléfono: 91-65/57-49-30

Delegación Baja California Sur
Domicilio: 5 de Febrero y Revolución
2o. Piso.
La Paz, B.C.S. C.P. 23000
Teléfono: 91-682/240-37

Delegación Campeche
Domicilio: Calle Ocho No. 175, Esq.
Circuito, Balvarte.
Campeche, Camp. C.P.
240000
Teléfono: 91-981/6-70-96

Delegación Coahuila
Domicilio: Manuel Acuña esq. Ramón
Corona
400 Pt. Centro.
Saltillo, Coah. C.P. 25000
Teléfono: 91-841/3-01-16

Delegación Colima
Domicilio: Calzada Galván No. 51 Nte.
Colima, Col. C.P. 28000
Teléfono: 91-331/2-05-12

Delegación Chiapas
Dirección: Av. Central Pte. 858
Tuxtla Gutiérrez, Chis.
C.P. 29000
Teléfono: 91-961/6-77-78

Coordinación del Distrito Federal
Domicilio: Martín Mendalde No. 1350,
Col. Del Valle, C.P. 31000
México, D.F.
Teléfono: 565-88-46

Delegación Durango
Domicilio: Pino Suárez No. 100 Ote. 1er. Piso.
Durango, Dgo. C.P. 34000
Teléfono: 91-181/275-56

Delegación Guanajuato
Domicilio: Boulevard Adolfo López Mateos
No. 913, Pte. 2o. Piso.
Celaya, Gto. C.P. 38040
Teléfono: 91-461/257-37

Delegación Guerrero
Domicilio: Colón No. 10
Chilpancingo, Gro. C.P. 39000
Teléfono: 91-747/2-41-90

Delegación Hidalgo
Domicilio: Av. Juárez No. 810 esq. 12 de
Octubre, Edif. Hersa.
Pachuca, Hgo.
Teléfono: 91-771/360-66

Delegación Jalisco
Domicilio: Av. Hidalgo No. 2070,
Sector Hidalgo.
Guadalajara, Jal. C.P. 44680
Teléfono: 91-36/16-00-01

Delegación Estado de México
Domicilio: Valentín Gómez Farías No. 402
Pte. 1er. Piso.
Toluca, México.
Teléfono: 91-721/4-03-47

Delegación Michoacán
Domicilio: Av. Madero Pte. No. 1940
Esq. Francisco Zarco.
Morelia, Mich. C.P. 58000
Teléfono: 91-451/3-18-59

Delegación Morelos
Domicilio: Boulevard Benito Juárez
No. 720, Esq. Himno Nacional.
Cuernavaca, Mor. C.P. 62050
Teléfono: 91-731/4-09-83

Delegación Nayarit
Dirección: Hidalgo No. 139 Pte.
Tepic, Nay. C.P. 63000
Teléfono: 91-321/2-21-56

Delegación Nuevo León
Domicilio: Zuazua Nte. No. 202
esq. Ruperto Martínez 2o. Piso.
Monterrey, N. L. C.P. 64000
Teléfono: 91-83/44-70-90

Delegación Oaxaca
Domicilio: Murguía No. 101, esq. Alcalá Centro.
Oaxaca, Oax. C.P. 68001
Teléfono: 91-951/6-41-44

Delegación Puebla
Domicilio: 11 Sur No. 1708, Edif. C
Puebla, Pue. C.P. 72008
Teléfono: 91-22/37-01-77

Delegación Querétaro
Domicilio: Av. del 57 No. 55
Esq. Nicolás Campo.
Querétaro, Qro. C.P. 076000
Teléfono: 91-463/2-18-48

Delegación Quintana Roo
Domicilio: Av. Cristobal Colón No. 201
Esq. José Ma. Morelos y Pavón
Chetumal Quintana Roo
Teléfono: 91-983/2-10-29

Delegación San Luis Potosí
Domicilio: Comonfort No. 1406-A
Col. Jardínes del Estadio
San Luis Potosí, S.L.P.
Teléfono: 91-481/3-75-91

Delegación Sinaloa
Domicilio: Obregón No. 585, Sur.
Edif. Dolores, C.P. 8000
Culiacán, Sinaloa.
Teléfono: 91-671/3-93-68

Delegación Sonora
Domicilio: Nayarit entre Guerrero y Profr.
Enrique García Sánchez s/n.
Hermosillo, Son. C.P. 83190
Teléfono: 91-621/5-16-50

Delegación Tabasco
Domicilio: Pino Suárez No. 308, 1er. Piso
Villa Hermosa, Tabasco
C.P. 83000
Teléfono: 91-931/2-36-07

Delegación Tamaulipas
Domicilio: 14 Matamoros y Guerrero No. 333
C. Victoria Tamaulipas
C.P. 87000
Teléfono: 91-131/2-35-78

Delegación Tlaxcala
Domicilio: Xitlalpopotla No. 29
Tlaxcala, Tlaxcala.
C.P. 90000
Teléfono: 91-246/2-35-77

Delegación Veracruz
Domicilio: Av. Revolución No. 11
3er. piso
Veracruz, Ver.
Teléfono: 91-281/8-33-91

Delegación Yucatán
Domicilio: Calle 61 No. 522,
Entre 64 y 66.
Mérida, Yucatán. C.P. 97008
Teléfono: 91-992/3-83-76

Delegación Zacatecas
Domicilio: Arroyo de la Plata No. 245
1er. Piso.
Zacatecas, Zac. C.P. 98000
Teléfono: 91-492/2-65-32

Oficinas Centrales en México, D.F.
Dirección de Alfabetización
Nicolás San Juan 1319-BIS
Col. Del Valle C.P. 03100
México, D.F.
Teléfono: 575-05-61
559-55-07

Nuestra Familia y la Salud
Se imprimieron 150 000 ejemplares
México, D.F., Diciembre de 1987

IMPRESO EN TALLERES GRAFICOS DE LA NACION—MEXICO

SEP

Secretaría de Educación Pública